শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র কথিত : স্বাস্থ্য-সদাচার এবং চিকিৎসা-চিকিৎসক প্রসঙ্গ

শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র কথিত

স্বাস্থ্য-সদাচার এবং চিকিৎসা-চিকিৎসক প্রসঙ্গ

সংকলক
শ্রীবিদ্যুৎরঞ্জন চক্রবর্ত্তী

শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র কথিত

স্বাস্থ্য-সদাচার
এবং
চিকিৎসা-চিকিৎসক প্রসঙ্গ

সংকলক

শ্রীবিদ্যুৎ রঞ্জন চক্রবর্ত্তী

প্রকাশক ঃ
চর্য্যাশ্রম প্রকাশন
'অস্তিকায়ন'
পোঃ সৎসঙ্গ
জেলা ঃ দেওঘর, ঝাড়খণ্ড
পিন - ৮১৪১১৬

পরিবেশক ঃ
বিবেক বিতান
সৎসঙ্গ, দেওঘর

প্রথম প্রকাশ ঃ
বিজয়া দশমী, ১৪১১
দ্বিতীয় প্রকাশ ঃ
বিজয়া দশমী, ১৪১৩
তৃতীয় প্রকাশ ঃ
অক্ষয় তৃতীয়া, ১৪১৭
চতুর্থ প্রকাশ ঃ
অক্ষয় তৃতীয়া, ১৪১৯

মুদ্রাকর ঃ
পারফেক্ট প্রিণ্ট এণ্ড প্রসেস
১/১, ড. অমল রায়চৌধুরী লেন
কলকাতা-৭০০ ০০৯

শব্দগ্রন্থন ঃ
রীতা পাল, বেলুড়, হাওড়া

দক্ষিণা ঃ চল্লিশ টাকা মাত্র

নিবেদন

প্রিয়মপরম শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্রের আশীর্ব্বাদে স্বাস্থ্য-সদাচার এবং চিকিৎসা ও চিকিৎসক প্রসঙ্গে তাঁর বলাগুলির সংকলন-গ্রন্থ "শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র কথিত স্বাস্থ্য-সদাচার এবং চিকিৎসা-চিকিৎসক প্রসঙ্গ" প্রকাশিত হ'লো।

সভ্যতার শ্রীবৃদ্ধির সাথে-সাথে মানুষ তার স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যতটা সচেতন হয়েছে, ঠিক ততটাই অবহেলা করতে শিখেছে তার অস্তিত্বের আচারকে অর্থাৎ সদাচারকে। অথচ স্বাস্থ্য আর সদাচার এমনই অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত যে, একের অবহেলায় অপরটিও ক্ষতিগ্রস্ত হ'য়ে পড়ে। তাই আজকাল দেখা যায় মানুষ স্বাস্থ্য-সচেতন হয়েও সদাচারহীনতার জন্য নানা রকম দুরারোগ্য রোগব্যাধির আক্রমণে পীড়িত, শঙ্কিত ও ব্যতিব্যস্ত। এখানেই এসে পড়ে চিকিৎসা ও চিকিৎসকের প্রসঙ্গটি।

রোগারোগ্যে চিকিৎসা ও চিকিৎসকের গুরুত্বের কথা নূতন ক'রে বলার অপেক্ষা রাখে না। কিন্তু এখানেও দেখা যায় চিকিৎসাশাস্ত্রের অভূতপূর্ব্ব উন্নতি হ'লেও কিছু ব্যতিক্রম ছাড়া চিকিৎসক এবং চিকিৎসা-পরিষেবার সাথে জড়িত এক বিরাট অংশের মন-মানসিকতার তেমন উন্নতি হয়নি। ফলে চিকিৎসাক্ষেত্রে অনিয়ম আর অবহেলা-জনিত ক্ষোভ-বিক্ষোভ নিত্যনৈমিত্তিকের ঘটনা হ'য়ে দাঁড়িয়েছে। এই মানসিক ও সামাজিক অবক্ষয়ের পটভূমিতে স্বাস্থ্য-সদাচার এবং চিকিৎসা-চিকিৎসক প্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুরের বলাগুলি এতই প্রাসঙ্গিক, মৌলিক এবং বিজ্ঞান ও যুক্তি নির্ভর যে ভাবলে অবাক হ'তে হয়। এগুলির সুনিষ্ঠ প্রয়োগ ও পরিপালনই যে বর্ত্তমান অবস্থা থেকে রেহাই পাওয়ার একমাত্র সহজতম পথ এ বিষয়ে কোন সন্দেহ নেই।

এই সংকলনে 'নারায়ণী কেরানী' পরম শ্রদ্ধাস্পদ শ্রীপ্রফুল্ল কুমার দাস সংকলিত মহাগ্রন্থ 'আলোচনা প্রসঙ্গে'-র এ-পর্য্যন্ত প্রকাশিত বাইশটি খণ্ড থেকে এবং শ্রদ্ধেয় শ্রীদেবীপ্রসাদ মুখোপাধ্যায় সংকলিত 'দীপরক্ষী'-র এ পর্য্যন্ত প্রকাশিত ছয়টি খণ্ড থেকে স্বাস্থ্য-সদাচার এবং চিকিৎসা ও চিকিৎসক প্রসঙ্গে অসংখ্য আর্ত্ত, পীড়িত ও জিজ্ঞাসু মানুষের জিজ্ঞাসার উত্তরে, কখনো বা স্বতঃপ্রণোদিতভাবে বলা শ্রীশ্রীঠাকুরের প্রায় সব কথাই সংকলিত হয়েছে। যার মধ্যে বিভিন্ন রোগগ্রস্তের জন্য বলা শ্রীশ্রীঠাকুরের নিজস্ব ফরমুলার ঔষধের কথাও নেহাত কম নেই।

বোঝার সুবিধার জন্য আলোচ্য-বিষয়ের সাথে সঙ্গতি রেখে শ্রীশ্রীঠাকুরের

বলাগুলির বিষয়ানুগ শিরোনাম দেওয়া হয়েছে। প্রত্যেক অনুচ্ছেদের শেষে আলোচনা-প্রসঙ্গে'-র (আ.প্র.) বা 'দীপরক্ষী'-র কোন্ খণ্ড থেকে সেটি উদ্ধৃত হয়েছে তা' সাল-তারিখ সহ উল্লেখিত হ'ল, যাতে আগ্রহী পাঠক প্রয়োজনে মূল বইয়ের সাহায্য নিতে পারেন।

এই অভ্রান্ত নির্দ্দেশসমূহের ব্যাপক পঠন-পাঠন ও অনুশীলন আমাদের স্বাস্থ্য ও সদাচারে সমৃদ্ধ ক'রে তুলুক— চিকিৎসা ও চিকিৎসক ত্রুটিমুক্ত হ'য়ে রোগারোগ্যে অমোঘ হ'য়ে উঠুক। জীবনকামী প্রতি প্রত্যেকের কাছে এই সংকলন সমাদৃত হ'লে পরিশ্রম সার্থক হবে। বন্দেপুরুষোত্তমম্।

৩০শে ভাদ্র, ১৪১১
বিবেক বিতান
সৎসঙ্গ, দেওঘর

শ্রীশ্রীঠাকুরের দীন দাস
শ্রীবিদ্যুৎরঞ্জন চক্রবর্ত্তী

সূচীপত্র

স্বাস্থ্য-সদাচার প্রসঙ্গ

চিকিৎসা-চিকিৎসক প্রসঙ্গ

ঔষধাবলী ঃ

Scanned by CamScanner

"শ্রীশ্রীঠাকুরের বাণী"

সহজ আহার, শ্রম স্বাভাবিক
সহজ সুখে বসবাস,
উন্নয়নেই তৎপরতা
দক্ষকর্ম্মী ন্যায়ের দাস;
যত সহজ এই যেখানে
স্বাস্থ্য সেথায় হাস্যমুখ,
অমনতর স্বাস্থ্য পেলেই
দেহের আয়ু প্রাণের সুখ। ৬১।

অনুশ্রুতি ১ম, স্বাস্থ্য-সদাচার

❖ ❖ ❖

ঊষার রাগে উঠবি জেগে
শৌচে শীতল হবি,
সন্ধ্যা-আহ্নিক জপ-সাধনায়
ঈশের আশিস্ লবি;
কুতুহলে পড়শী ঘুরে
দেখবি সযতনে,
আছে কেমন কোথায় কি জন
মন দিবি রক্ষণে;
তারপরেতে বাড়ী এসে
শৌচে যথাযথ,
গৃহস্থালীর উন্নয়নী
অর্জ্জনে হ' রত;
স্নানটি সেরে আহ্নিক ক'রে
ক্ষুধা মতন খাবি,
একটু চ'লে বিশ্রাম নিয়ে
আগুয়ানে ধাবি;

এমনি তালে সচল চালে
চ'লে সন্ধ্যা এলে,
শৌচে শুদ্ধ হ'য়ে করিস
আহ্নিক হৃদয় ঢেলে;
উন্নয়নের আমন্ত্রণী
গল্প-গুজব শীলে,
হৃষ্টমনে আলোচনায়
কাটাস সবাই মিলে;
পড়শীদিগের অভাব-নালিশ
থাকেই যদি কিছু,
তার সমাধান যেমন পারিস
করিস লেগে পিছু;
করণ-চলন ধরণ-ধারণ
যজন-যাজন কিবা
সকল কাজেই ইষ্টস্বার্থে
চলিস রাত্রি দিবা;
আদর-সোহাগ উদ্দীপনী
কথায়-কাজে ঝুঁকে,
স্বার্থ-কেন্দ্র সবার হ'বি
ধরবি ইষ্টমুখে!
বিশ্রামেরই সময় গা'টি
ঘুমল্ হ'য়ে এলে
ইষ্ট-চলন-মনন নিয়ে
ঘুমে গা দিস ঢেলে। ৬৯।

অনুশ্রুতি ১ম, স্বাস্থ্য-সদাচার

❖ ❖ ❖

শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র কথিত

স্বাস্থ্য-সদাচার

শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র কথিত

স্বাস্থ্য-সদাচার প্রসঙ্গ

।। ক্ষিদেই তো রাজা, ক্ষিদেই তো লক্ষ্মী ।।

সত্যদা (দে) অসুখ থেকে উঠেছেন, ভাতের ওপর দুর্নিবার টান হয়েছে। শ্রীশ্রীঠাকুরকে বললেন—আমার খুব ক্ষিদে হয়েছে, যা' পথ্য ব্যবস্থা করেছেন, তা' খাওয়া যায় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর বুঝলেন সত্যদা প্রকারান্তরে ভাত খাবার অনুমতিই চাইছেন, অথচ তাঁকে প্রতিনিবৃত্ত করতে হবে। উৎসাহ দিয়ে বলতে লাগলেন—ক্ষিদেই তো রাজা, ক্ষিদেই তো লক্ষ্মী, খাওয়ার চাইতে ক্ষিদে ভাল—ক্ষিদেই তো খায়, ক্ষিদে হতে থাক্, যখন দেখবি—মুখে গন্ধ নেই, তখন তোর ভাত খাবার সময় এসেছে বুঝবি। আ.প্র.১/১৮.১০.১৯৩৯

।। সদাচার মানবে কেন ।।

প্রত্যেকটি সদাচারের hygienic effect (স্বাস্থ্যকর ফল) আছে। অজ্ঞাত কুলশীল কারও হাতে খেতে নেই। শরীরের জন্য খাওয়া-দাওয়া সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হওয়া দরকার। কার যে কী disease (রোগ) আছে, তা তো জানা নেই। একজন হয়তো নিজে immune (সংক্রমণ সহনশীল), কিন্তু তার হাতে কিছু খাবার ফলে আর-একজন হয়তো সংক্রামিত হ'লো। স্বপাকই শ্রেয়ঃ। দোকানের খাবার না-খাওয়াই ভাল। সদাচার-বিহীন বিপ্রের হাতেও খেতে নেই। অন্যের বিছানায় শোওয়া উচিত নয়—অন্যের সঙ্গে শোওয়াও ঠিক নয়। আর-একজনের কাপড় পরতে নেই। গণোরিয়া রোগীর কাপড় প'রে অনেকের গণোরিয়া হয়েছে তা' আমি জানি। সেবার মেথরদের সঙ্গে একসঙ্গে খেল, কিন্তু ওর ফলে যে কতজন কত disease carry (রোগ গ্রহণ) করেছে তার কি ঠিক আছে? ছোটবেলা থেকে ভাই-ভাই একসঙ্গে খেয়ে তাই মিল থাকে না, আর একদিন-দু'দিন একসঙ্গে খেলে যদি মিল হ'তো তাহলে তো আর কথা ছিল না।

প্রায়শ্চিত্তে গোময় খায়, গোময় দিয়ে ঘর লেপে,—আমার হয়তো ভাবি অনর্থক; কিন্তু গোময়ের মতো ব্যাক্টেরিয়া-ফাজ খুব কমই আছে—অর্থাৎ, গোময়ের মধ্যে একরকম জিনিস আছে যা' ব্যাক্টেরিয়া নষ্ট করে, খেয়ে ফেলে। আ.প্র.১/২০.১০.১৯৩৯

।। খাওয়া-দাওয়ায় অসংযত হ'য়ো না ।।

কণা-মা খুব রুগ্ন অথচ খাওয়া-দাওয়া ব্যাপারে খুব অসংযত। তিনি বলেন—আমি ইচ্ছা ক'রে অপথ্য করি না। তাই নিয়ে শ্রীশ্রীঠাকুর তাঁর সঙ্গে রহস্য করতে লাগলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—হ্যাঁ, তাই তো! প্রকৃতি করায় কর্ম্ম, মোর কিবা দোষ। তবে তুই খেয়ে এসে যে 'মাগো' 'মাগো' করিস্!

শ্রীশ্রীঠাকুর এমন সুর ক'রে 'মাগো' 'মাগো' বলতে লাগলেন, যে কারও পক্ষে হাসি সংবরণ করা সম্ভব হলো না। আ.প্র.১/২৮.১.১৯৪০

।। অসুখ-বিসুখ হয় কেন ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর... নফরদার (ঘোষ) সঙ্গে কথা বলছিলেন—অসুখ-বিসুখ যে হয় তার মূলে রয়েছে কোন-না-কোন বৃত্তি, সেই বৃত্তিবশে তদনুরূপ চলনায় মানুষ চলে, তারপর আসে অসুখ। ওখানে সন্ধান না ক'রে, ওতে হাত না দিয়ে যত-ভাবে যত জায়গাতেই খোঁজা যাক না কেন, যত ঔষধই খাওয়া হোক না কেন, কিছুতেই কিছু হয় না। ওষুধ রোগটা আটকে রাখতে পারে, এইমাত্র—যেমন একজন লোককে দরকার হলে বেঁধে রাখা যায়। কিন্তু কারণকে অপসারিত না করলে—ওষুধ বন্ধ দিলেই আবার যা' তা'। চলাটা ঠিক করলেই অনেক অসুখ সেরে যায়, ওষুধ বিশেষ খাওয়ার দরকার করে না—তবে একদম যে দরকার হয় না এ-কথা বলি না। ওষুধ body-কে (শরীরকে) fit (উপযুক্ত) করতে সাহায্য করে। চরকে এই ধরণের কী-একটা শ্লোক আছে। অনেকের খাওয়া-দাওয়া সম্বন্ধে এতই রোক যে, তার অসুখের জন্য যদি তাকে কয়েকদিন থানকুনির ঝোল খেতে দেওয়া যায়, সে হয়তো চোখ-মুখ খিঁচিয়ে বিকট বিরক্তির সঙ্গে বলবে—"থান্-কুনি, থান্-কুনি, থান্-কুনি (শ্রীশ্রীঠাকুর এমন বিচিত্র ভঙ্গীতে বলতে লাগলেন যে সকলে দেখে তো হাসতে হাসতে বাঁচে না)—আর কিছু চোখে দেখে না—যত সব ছোটলোকদের কাণ্ড-কারখানা। আমি বাবাকে আগেই বলেছিলাম, তা' না, বাবার ছোটলোকের ঘর থেকে মেয়ে না আনলেই নয়, আমার জীবনটা একেবারে নষ্ট ক'রে দিল।' অবশ্য, প্রকৃতপক্ষে হয়তো তার পছন্দমতোই এ বিয়ে হয়েছে। স্ত্রী যত্ন সহকারে রোগা স্বামীকে উপযুক্ত পথ্য দিতে গেলে সে হয়তো রেগে তার গায়ে খড়ম ছুঁড়ে মারল, মাজাই কেটে গেল। লোভের বশে মানুষ কী করে আর না করে তার ঠিক নেই। আর মানুষ যে নিয়ম পালন করে তার মধ্যে তার বৃত্তির খেয়ালটুকু বাদ দেয় না। সে হয়তো থানকুনির ঝোলই খাচ্ছে, তার মধ্যে একটু আবার লঙ্কা রোজ টিপে নিচ্ছে, ভাতে-ভাত খাচ্ছে, তার মধ্যে দু-চামচ ঘি ঢেলে নিচ্ছে, বলে—ও না হলে কি হয়! পারা যায়! এই অনিয়ম করা সত্ত্বেও সে মনে করে, যে ঠিকভাবে চলছে। মানুষ তার বৃত্তি সম্বন্ধে কেমন বেহুঁস ও blind (অন্ধ), আর এমনিভাবে চ'লে কোন ফল না পেয়ে শেষে বিজ্ঞের মতো আপশোসের সুরে বলে—'হ্যাঁ! হ্যাঁ! সব দেখেছি, সব করেছি—ও কিছুতেই কিচ্ছু হয় না, কোনটায় কোন ফল নেই, সব বাজে কথা'। এই জন্যই ভগবানের আর এক নাম বিধি, বিধিকে না মেনে কারো পারার জো নেই। মানুষ প্রবৃত্তির বিধিকেই মানে, কিন্তু জীবনের বিধিকে, সুখের বিধিকে মানে না—তাই দুঃখ হ'য়ে ওঠে অনিবার্য্য। তোমার অসুখ করেছে, তখন হয়তো তোমার কাঁঠাল

খেতে ইচ্ছে করল, খেলে—একটা কাঁঠাল খেতে গিয়ে সারা জীবনের কাঁঠাল খাওয়া বন্ধ হয়ে গেল, তখন না খেলে কত কাঁঠাল খাওয়ার পথ খোলা থাকত। তাই বুঝে-সুঝে চলার দরকার। ভেবে দেখতে হয়— কোন্ নিয়মে, কোন্ কায়দায়, কেমনভাবে চ'লে, ফিরে, খেয়ে, আচরণ ক'রে তুমি ভাল থাক—আর তেমনিভাবেই চলতে হয়।

আ.প্র.১/২১:৮.১৯৪০

।। সুস্থ শরীরে বেশী খেলেও ক্ষতি হয় কিনা ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—শরীর সুস্থ থাকলে বেশী খেলেও তো অনেকের ক্ষতি করে না, বেশ সহ্য হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যা' প্রয়োজন তার চাইতে বেশী খেলেই তো তার চাপ আমাদের stomach, nerves, heart (পেট, স্নায়ু, হৃদয়) ইত্যাদিকে বইতে হবে। কিন্তু আপনি-আমি তো sperm ও ova-র product (শুক্র ও ডিম্বের ফল)— একটা limited energy (সীমিত শক্তি) নিয়ে জন্মেছি, আর তাই নিয়ে চলেছি। ওই life-potency (জীবনী-শক্তি)- কেই বলে আয়ু, এই আয়ু যদি অযথা অপব্যয় করি— এ তো ফুরোবেই, শরীর দুর্ব্বল হবেই—তা' হয়তো বহু পরে টের পাওয়া যায়। পঞ্চাশ বছর বয়সে শরীরের উপর অত্যাচার করা সত্ত্বেও হয়তো আপনার ক্ষতি করে না। ষাট বছর বয়সে আপনি হয়তো দেখবেন আশি বছরে আপনার শরীর যতখানি অপটু ও জীর্ণ হ'তো, তাই হ'য়ে গেছে। অনিয়মের effect (ফল) তো আছে। আ.প্র.১/২১.৮.১৯৪০

।। সদাচারের কষ্টে নষ্ট পায় না ।।

সদাচার সম্বন্ধে কথা উঠলো। শ্রীশ্রীঠাকুর সুশীলদার স্বপাক খাওয়ার কথা উল্লেখ ক'রে বিশেষ সন্তোষ প্রকাশ করলেন।

সুশীলদা—স্বপাক খাওয়ার খানিকটা কষ্ট আছে, কিন্তু খুব তৃপ্তি লাগে।

শ্রীশ্রীঠাকুর— কষ্ট হ'লেই নষ্ট পায় না। কষ্ট না ক'রেই বরং নষ্ট পায়। কোথার থেকে কি infection (সংক্রমণ) যে ঢোকে, তার কি ঠিক আছে? তাই অন্ততঃ বাইরে গিয়ে নিজের হাতে রান্না ক'রে খাওয়াই ভাল, একটা কুকার থাকলে তো কোন হাঙ্গামাই থাকে না। চাপিয়ে দিয়ে কাজে বেরিয়ে গেলাম, এসে নামিয়ে গরম-গরম খেলাম। সময়ও নষ্ট হয় না, কোন অসুবিধাও নেই। অনেকে এই কুকার চাপানটাকে কঠিন কাজ মনে করে, সে শুধু অনভ্যাসের ফল। ফলকথা, যা'-কিছু করণীয়, সবই অতি সহজ। পূর্ব্বের করাগুলি, অভ্যাসগুলি barrier (অন্তরায়) সৃষ্টি ক'রে রেখেছে, তাই কঠিন মনে হয়। চেষ্টা ক'রে নূতন অভ্যাস তৈরী ক'রে সে গুলিকে অতিক্রম করতে হবে, নিরসন করতে হবে।

আ.প্র.২/১৫।১২।১৯৪১

।। সবাই সুস্থ থাক, স্বস্থ থাক ।।

ভোরে শ্রীশ্রীঠাকুরের কাছে তাসুর ভিতর গিয়ে দেখা গেল, তিনি যেন কেমন বিমর্যভাবে বিছানায় ব'সে আছেন, চোখে-মুখে কেমন যেন একটা দুশ্চিন্তার ছাপ, মন ভারাক্রান্ত। কি ব্যাপার বুঝতে না পেরে সবাই চুপচাপ রইলেন। হঠাৎ প্যারীদা আসতে শ্রীশ্রীঠাকুর উৎকণ্ঠা-জড়িত ভঙ্গীতে জিজ্ঞাসা করলেন—খ্যাপা এখন কেমন আছে?

প্যারীদা—এই ভোরে একটু ঘুম এসেছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ঘুম এসেছে তো?

প্যারীদা—হ্যাঁ।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওষুধ দিয়ে ঘুম পাড়াসনি তো?

প্যারীদা—না, এমনিই ঘুম এসেছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ঘুমোলে অনেকটা সুস্থ বোধ করবে।...এইবার তামাক সাজ্ দেখি।...ওখানে কাছে কাউকে রেখে এসেছিস তো?

প্যারীদা—হ্যাঁ! শরদিন্দু আছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তুইও নজর রাখিস্। এদিকে বেশী সময় থাকিস না।

প্যারীদা—আমি তামাক সেজে দিয়ে যাচ্ছি।

শ্রীশ্রীঠাকুর (তামাক খেতে খেতে)— আমার যে কি উৎকণ্ঠা, কি উদ্বেগ, কেউ বুঝবে না। সকলের জন্য সব সময় যেন আতঙ্কগ্রস্ত হ'য়ে থাকি। আর অমঙ্গলটাই যেন আমার মনে বেশী ক'রে ডাকে। সব সময় ভাবি সবাই সুস্থ থাক, স্বস্থ থাক, সুদীর্ঘ জীবন উপভোগ করুক। কিন্তু রোগশোকের খবর লেগেই আছে—তাই আমি নিশ্চিন্তে ঘুমোতে পারি না, মনে হয়, কোন্ সময় আবার কার কি খারাপ খবর শুনব। পরমপিতা আমাকে মমতা দিয়েছেন অসীম, সেই সঙ্গে-সঙ্গে উদ্বেগেরও আমার শেষ নেই।...

এমন সময় কেষ্টদা আসলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—বসেন কেষ্টদা।

কেষ্টদা—তরুমার কাছে শুনলাম, কাল রাতে আপনার ভাল ঘুম হয়নি।

শ্রীশ্রীঠাকুর—খ্যাপা অসুখের যন্ত্রণায় ঘুমোতে পাচ্ছে না শুনে, আমারও আর ঘুম আসলো না। প্যারী একটু আগে বলে গেল ও ঘুমিয়েছে, শুনে যেন হাঁপ ছেড়ে বাঁচলাম।

কেষ্টদা—খাওয়া-দাওয়ার অনিয়মে পেট খারাপ থেকে এই অবস্থাটা হয়েছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর (সহাস্যে)—আমি যেমন অনেক সময় লোভ সামলাতে পারি না, ওরও তেমনি আছে।

কেষ্টদা—এর মধ্যে মেডিক্যাল ডাইজেষ্টে acidity-র (অম্বলের) কি একটা ভাল ওষুধ বের হ'য়েছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—খুঁজে বের করেন তো। আর ভাল বুঝলে আজকেই কলকাতায় কয়েক ফাইল আনতে দেন।

কেষ্টদা—আচ্ছা।

আ.প্র.২/১৬.১২.১৯৪১

।। অধৈর্য্য বা হতাশ হ'লে চলবে না ।।

এক দাদা বললেন—বহু পরিবার আছে আচার-আচরণগুলি ধরানই যেন যায় না, যেমন ইষ্টভৃতি, নিরামিষ আহার, সদাচারে চলা ইত্যাদি। ধরলেও আবার ছেড়ে দেয়। এর কি করা?

শ্রীশ্রীঠাকুর—অনেকের মস্তিস্ক ও স্নায়ুর রকমই থাকে ঢিলে। দৃঢ়তার সঙ্গে নিরন্তরতা নিয়ে সৎ কোন-কিছুতে লেগে-প'ড়ে থাকতে পারে না। তাদের পেছনে লেগে থাকা ছাড়া আর কোন পথ নেই। তবে অধৈর্য্য বা হতাশ হ'লে চলবে না। তোমাদের কাজ হ'লো অসীম ধৈর্য্যের কাজ। একটা ছোট ছেলেকে যে মা মানুষ করে, সে হাগে মোতে, বমি করে, অসুখে ভোগে, কত দৌরাত্ম্য করে, তবু মা তাকে কত যত্নে পেলে-পুষে মানুষ ক'রে তোলে। এ-ও সেই রকম। অনেক স'য়ে, অনেক ব'য়ে তবে এক একজনকে ঠিক করা লাগে। আর এই ব্যক্তি-চরিত্র-নিয়ন্ত্রণ যদি না হয়, পরিবার-নিয়ন্ত্রণ যদি না হয় তবে কোন কাজই করা সম্ভব নয়। শত শত বছর ধরে ঋত্বিক তার কাজ করেনি, পুরোহিত তার কাজ করেনি, তাই আবর্জ্জনা ও জঞ্জাল বহু জমে উঠেছে। তোমাদের এখন খেটেপিটে এগুলি সাফ করা লাগবে। আবার ধাঁজটা একবার এনে যদি ফেলতে পার, তখন দেখবে কত সহজ। আমাদের রক্তের মধ্যেই যে এটা আছে। তবে বহুদিনের অনভ্যাসের ফলে এখন নতুন মনে হয়। এই-ই যে আমাদের নিজস্ব জিনিষ তা' ভুলে গেছি।

আ.প্র.২/২৪.১২.১৯৪১

।। শরীর-মন চাঙ্গা থাকে যা'তে ।।

আশ্রমের প্রেসের একজন কর্ম্মী শ্রীশ্রীঠাকুরের কাছে তার অতিরিক্ত খাটুনির কথা বললেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর চোখ-মুখ ঘুরিয়ে তীব্র উদ্দীপনার সঙ্গে বললেন—শালা, কাজের কাছে হার মানবি কেন? বরং কাজই তোর কাছে হার মেনে যাবে। যত কাজই আসুক তাকে হাতের মুঠোর মধ্যে এনে তুই তার উপরে উঠে দাঁড়াবি।

দাদাটি বললেন—শরীরে পেরে উঠি না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—কাজের মধ্যে বরং শরীর ভাল থাকে। অবশ্য খাওয়া-দাওয়ার দিকে একটু নজর দিবি। একটু দুধ-টুধ খাস তো? আর কোন অসুখ-বিসুখ নেই তো?

উক্ত দাদা—অসুখ কিছু নেই। এমনি দুর্ব্বল লাগে। দুধ একটু ক'রে খাই।

শ্রীশ্রীঠাকুর (স্নেহাপ্লুত কণ্ঠে)—দুধ যদি হজম হয়, দুধ আর একটু বাড়িয়ে দিলে পারিস। দরকার হ'লে আমার কাছ থেকে টাকা নিয়ে নিস্। আর কাজকর্ম্ম একেবারে বাদ দিস্ না,

তা'তে নিজেকে রোগী মনে হবে, ওতে আরো দুর্ব্বল বোধ করবি। স্বচ্ছন্দে যতটা পারিস কাজকর্ম্ম করিস। অবশ্য তোর যদি ভাল লাগে।

দাদাটি হেসে বললেন—আপনি যে ভাবে বলছেন, এতে তো কাজ করবার জন্য উৎসাহ-আগ্রহ হয়, কিন্তু কেউ যদি জোর ক'রে কাজ চাপাতে চায়, তাহলে যেন আর ক'রতে ইচ্ছা করে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর (সাহাস্যে)— জোর ক'রে চাপালেই বা, এ তো তোর নিজের কাজ। নিজের স্বার্থের ব্যাপারে কেউ যদি তোর উপর জবরদস্তি ক'রে তোর ভাল করতে চায়, তাতে কি তোর দুঃখ করার কিছু আছে?

দাদাটি এইবার খুব হাসিখুশী হ'য়ে উঠলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর— মনে কোন গলদ বা বিরুদ্ধভাব জমতে দিবি না। তা'তে দেখবি শরীর-মন দুই-ই চাঙ্গা থাকবে।

মন দুষ্ট হলেই জানিস
রোগের আথাল হয়

তারপর কি তো?—

প্রফুল্ল—ঐটেকে তুই এড়িয়ে গেলেই
করবি ব্যাধি জয়।

আ.প্র.২/২৫.১২.১৯৪১

।। আমিষ ও নিরামিষ আহার ।।

মাছ খাওয়া না-খাওয়া দুটোই আমি ভাল ক'রে দেখছি। ভাবলাম, মাছ খাওয়া বজায় রাখা যায় কিনা। মাছ না খেয়ে নাম ক'রে দেখেছি, অল্পেতেই কেমন তর তর ক'রে মন উপরে উঠে যেত— আর যখন মাছ খেয়েছি— নাম করেছি—কিন্তু কি যেন বাহুর মত ঠেসে ধরত—ধারাটা কেটে যেত। Continuity (ক্রমাগতি) কিছুতেই বজায় রাখতে পারতাম না, fatigue (ক্লান্তি) এসে ঘিরে ধরতো। যারা মাছ খায় না তারা সাধারণতঃ ছোটখাট ব্যারামে vitally injured (গভীরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত) হয় না। মাছ খেলে শরীরে যে toxin (বিষ) জন্মে, তা আমি প্রস্রাব দিয়ে পরীক্ষা ক'রে দেখেছি। সেই প্রস্রাব কয়েকদিন এক জায়গায় পড়লে সেখানকার গাছ, ঘাস জ্বলে যেত। ছয় মাস মাছ না খাওয়ার পর দেখেছি, সে প্রস্রাবে তেমন হয়নি। মাছে তো এই করে, আর অধিক ভোজন activity (কর্মক্ষমতা) নষ্ট ক'রে, চিন্তার flow (প্রবাহ) কমিয়ে দেয়।

আ.প্র.২/২৮.১২.১৯৪১

।। উৎসাহ-আনন্দের চাবিকাঠি ।।

একটি দাদা বললেন—বয়সের সঙ্গে-সঙ্গে শরীর-মন দুই-ই যেন নিস্তেজ হ'য়ে পড়ছে। আগের মত উৎসাহ লাগে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর (দৃপ্ত উল্লাসে) — উৎসাহ-আনন্দের চাবিকাঠি আপনার হাতেই আছে। সেই পথে চললেই হয়। মানুষের যাতে ভাল হয়, মানুষ যাতে ইষ্টমুখী হয়, সবদিক দিয়ে উন্নতি লাভ করে, সেই ধান্ধা নিয়ে চলুন, করুন, দেখবেন, উৎসাহের জোয়ার বয়ে যাবে। অমৃতের সন্তান আমরা, অমৃত-পরিবেষণে যতই ব্যাপৃত থাকব, ততই রোগ-শোক-জরা দূরে হ'টে যাবে। ...জীবন এইভাবে কাটান ভাল না?

উক্ত দাদা—হ্যাঁ, নিশ্চয়ই। আপনার কথায় এখনই যেন একটু গায়ে জোর লাগতেছে, আশার আলো দেখতেছি।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমাদের মন যে-ঘাটে বেঁধে রাখি, সেই ঘাটেই বিচরণ করতে থাকে। নৈরাশ্যের ঘাটে বেঁধে সত্তাটাকে নিপীড়িত ক'রে লাভ কি? আর তাতে আমাদের স্বার্থই বা কোথায়? তাই জীবনের স্বার্থে, বাঁচার স্বার্থে ইষ্টাপূত আশা, আনন্দ ও উদ্দীপনাকে জীইয়ে রাখতে হয়। আশাবাদী যে, সে বিপদের কালো মেঘের মধ্যেও সম্পদের সুবর্ণলেখা দেখতে পায়, আর তাই-ই তাকে চেতিয়ে রাখে। আ.প্র.২/২৭.১২.১৯৪১

।। কাটি তো এককোপে ।।

একটি দাদা বলছেন—ঠাকুর! অনেকদিন থেকে ভাবছি, বিড়ি খাওয়াটা ছেড়ে দেব, আগের থেকে কিছু কমিয়েছি, কিন্তু একেবারে ছাড়তে পারছি না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ছাড়বি তো ঝম ক'রে ছেড়ে দিবি। ওইরকম কুথে কুথে ছাড়া হয় নাকি? কি যেন একটা ছড়া আছে তো—?

একটি দাদা— একটু ক'রে ধীর চলনে
হয়না অভ্যাস এস্তামাল,
অমনতর চললে বাড়েই
ব্যর্থ বেফাঁস কুজঞ্জাল।
যা' করবি তুই বুঝলি মনে
এক ঝাঁকিতে কর তাহা
সমানে চল সেই চলনে
এমন চলাই ঠিক রাহা।

শ্রীশ্রীঠাকুর—হ্যাঁ। ওইভাবেই করতে হয়। কাটি তো এককোপে। রামকৃষ্ণ-কথামৃতে একটা সুন্দর গল্প আছে ব'লে শুনেছি। একজনের স্ত্রী তার স্বামীকে বলছে,—অমুক খুব বৈরাগ্যবান্, সন্ন্যাসী হবে ব'লে দিনক্ষণ দেখেছে, গেরুয়া ছুপিয়ে রেখেছে। তাই শুনে পুরুষটা বললো—ও কখনো সন্ন্যাসী হ'তে পারবে না। ওইভাবে গৃহত্যাগ করা যায় না। স্ত্রী বললো—তবে কিভাবে? পুরুষটা তখনই গামছা কাঁধে বেরিয়ে পড়লো, আর ফিরলো না।

আ.প্র.৩/২৯.১২.১৯৪১

।। শরীরকে সহনপটু ও প্রকৃতির সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে হয় ।।

একটি দাদা রাত্রে খোলা জায়গায় শুয়েছিলেন শুনে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—আপনার ঐ সুটকি শরীর, দেখেন যেন ঠান্ডা না লাগে।

দাদাটি বললেন—আমার অভ্যাস আছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সে ভাল। শরীরটাকে যত সহনপটু ক'রে তোলা যায়, প্রকৃতির সঙ্গে যত খাপ খাইয়ে নেওয়া যায়, ততই ভাল।

উক্ত দাদা—আগে আমার শরীরের জন্য খুব চিন্তা হতো, এখন আর তেমন হয় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—শরীরের সম্বন্ধে খুব চিন্তা হওয়া একটা অসুস্থতার লক্ষণ। আমাদের চোখটা যে আছে, সে সম্বন্ধে সাধারণতঃ আমরা খুব সচেতন থাকি না, কিন্তু চোখে যখন একটা কুটো পড়ে কিম্বা অন্য কোন কারণে যখন চোখে অসুবিধা হয় তখনই আমরা চোখটার বিষয়ে খুব সজাগ হ'য়ে উঠি। তার মানে চোখের স্বস্থতা তখন ব্যাহত হয়েছে। শরীর সম্বন্ধেও ঐ কথা।

প্রশ্ন—মনটা যদি শরীরমুখী হ'য়ে পড়ে সে অবস্থায় করণীয় কি?

শ্রীশ্রীঠাকুর—শরীর অসুস্থ হ'লে মনটা আপনা থেকেই শরীরমুখী হ'য়ে পড়ে। তবে একটা কথা হচ্ছে এই যে, স্বস্ত্যয়নীর বিধানের মধ্যে যেমন আছে শরীরটাকে ইষ্টপূজার যন্ত্র-স্বরূপ বিবেচনা ক'রে সুস্থ ও সহনপটু রাখবার কথা, ঐ দৃষ্টিভঙ্গী নিয়ে চলতে হয়। তা'তে শরীরটা মুখ্য হয় না, মুখ্য হয় ইষ্টের কাজ। ঐ মনোভাব নিয়ে আমরা যাই করি না কেন, তা'তে অভিভূতির থেকে রেহাই পাই, নচেৎ আমাদের নিস্তার নাই।

আ.প্র.৩/১.১.১৯৪২

।। শরীরের পুষ্টির জন্য সব চাইতে ভাল খাদ্য ।।

এক দাদা জিজ্ঞাসা করলেন—শরীরের পুষ্টির জন্য কোন্ খাদ্য আপনি সব চাইতে ভাল মনে করেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমার মনে হয়, হবিষ্যান্নের মত পুষ্টিকর খাদ্য কমই আছে। ওতে আতপ চাল, কাঁচ কলা, ডালবাটা, তিলবাটা, ঘি, দুধ, কলা ইত্যাদি যে-সব জিনিষ খাওয়া হয়, আমার মনে হয়, তাতে আর বিশেষ কোন deficiency (খাঁক্‌তি) থাকে না, তবে টাটকা শাক-সব্‌জী ও ফলও কিছু-কিছু খাওয়া ভাল, অবশ্য ব্রত হিসাবে হবিষ্য যখন করা হয় তখন নয়। এ-সব বলছি উচ্চাঙ্গের কথা। আমার মনে হয়, মানুষ কঠোর পরিশ্রম যদি করে, নাম যদি ঠিকমত করে, মানসিক শান্তি যদি থাকে, তবে স্রেফ ডাল-ভাত খেয়ে হজম করতে পারলে তা' থেকেই যথেষ্ট পুষ্টি সংগ্রহ করতে পারে। আর মানুষ যে দামী-দামী টনিক ইত্যাদি খায়, আমার মনে হয়, পঞ্চামৃত (দধি, দুগ্ধ, ঘৃত, মধু ও চিনির মিশ্রণ) খেয়ে যদি হজম করতে পারে, তাতে অনেক টনিকের থেকে বেশী কাজ দেয়। জিনিষগুলি যদি খাঁটি হয়, তবে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই হজম হবারই কথা।

আ.প্র.৩/৫.১.১৯৪২

।। ওষুধ খাওয়ার যন্ত্রণায় ফয়দা ।।

খেপুদা এসে বসলেন (শ্রীশ্রীঠাকুরের কাছে)— খেপুদা খুক-খুক ক'রে কাশছিলেন। শ্রীশ্রীঠাকুর শাসনের সুরে বললেন—তোকে ব'লে আমি আর পারলাম না, কতদিন বলেছি, তোর ফ্যারেঞ্জাইটিসের ভাব আছে, শীতের ক' মাস সকাল-সন্ধ্যে মাফলারটা গলায় পেঁচিয়ে রাখবি, তা তুই খেয়ালই করিস না। আর আমারও এমন কপাল, এমন একটা মানুষও দেখি না, যে তোর পাছে-পাছে থেকে এইগুলি ক'রে দেবে। আমার দুর্ভবনার অন্ত নেই।... যা প্যারী, খ্যাপার মাফলারটা এনে দে তো।

প্যারীদা ছুটে গেলেন মাফলার আনতে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওষুধ-টষুধ খাচ্ছিস্ তো ঠিক মত?

খেপুদা—হ্যাঁ।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তবে প্যারী যে কয়, সব ওষুধ ঠিকমত খাস্ না?

খেপুদা—প্যারী ভাবে, গাদা-গাদা ওষুধ খেলে রোগ তাড়াতাড়ি সেরে যাবে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ডাক্তারের নির্দ্দেশ পুরোপুরি মেনে চলাই ভাল। পুরোপুরি মেনে চ'লে যদি ফল না হয়, তখন তুমি প্যারীকে বলতে পারবে—তোমার ওষুধ এই ক' দিন খেলাম, কিন্তু ফল কিছু পেলাম না। প্যারীর কোন ভুলত্রুটি হ'য়ে থাকলে সেও তা বিচার ও বিবেচনা করবার সুযোগ পাবে। কিন্তু direction (নির্দ্দেশ)-গুলি যদি in toto (সম্পূর্ণভাবে) follow (অনুসরণ) না কর, তাহ'লে কিছুই বোঝা যাবে না।

খেপুদা—আচ্ছা খাব। পরে কেষ্টদার দিকে চেয়ে হাসতে হাসতে বললেন—ওষুধ খাবার যন্ত্রণা রোগের যন্ত্রণা থেকে নিতান্ত কম নয়।

কেষ্টদা হেসে উত্তর দিলেন—যা' কইছেন।

শ্রীশ্রীঠাকুরও সেই হাসিতে যোগ দিয়ে বললেন—ওষুধ খাওয়ার যন্ত্রণার একটা ফয়দা আছে, কারণ, ওষুধ ঠিক-ঠিক মত পড়লে ও তা ঠিক-ঠিক মত খেলে রোগ সারে।

আ.প্র.৩/১২.১.১৯৪২

।। কা'র অন্ন কে খেতে পারে ।।

প্রফুল্ল (দাস)—ঠাকুর! আপনি যে বিপ্রের যেখানে-সেখানে খাওয়ার বিষয় অতো সমালোচনা করেন, কিন্তু অন্য বর্ণের অন্ন খেলেই কি বিপ্রের জাত যায়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমি তা' বলবো কেন? আমি বলেছি, অসংস্কৃত ও অসদাচারী যারা, তাদের হাতে খাওয়া ঠিক নয়, দ্বিজ-সংস্কারী যারা, সদাচারী যারা, তাদের পরস্পরের অন্ন পরস্পর খেতে পারে। তবে এ নিয়ে কোন জোরাজুরি চলে না। ধর তুমি উপনয়ন নিয়েছ ও মোটামুটি সদাচার পালন ক'রে চল, তাই ব'লে তোমার বাড়ীতে কোন বিপ্র আসলে যে বুড়ী (প্রফুল্লর স্ত্রী) তাকে রান্না ক'রে খাওয়াবে সে কিন্তু ঠিক নয়। তার আলাদা রান্নার

ব্যবস্থা ক'রে দেওয়াই সমীচীন। যদি সে নাছোড়বান্দা হ'য়ে তোমাদের হাতে খেতে চায়, তাও প্রতিনিবৃত্ত করতে বিশেষ ভাবে চেষ্টা করা উচিত। যদি দেখ, তাতে সে খুব ব্যথিত হ'চ্ছে, সেক্ষেত্রে এমনতর খাদ্য দিতে পার যাতে তোমার বা তার বৈশিষ্ট্য ব্যাহত না হয়। কিন্তু তোমাদের তরফ থেকে বিপ্রকে পক্ক অন্ন খাওয়াবার আগ্রহ অপরাধজনক। আমার মনে হয়, কোন সদাচারী বিপ্রের বাড়ীতেও যদি কোন সদাচারী বৈশ্য যায়, বিপ্রেরও তাকে জিজ্ঞাসা করা উচিত, সে স্বপাক খাবে কিনা, তাকে আলাদা পাকের ব্যবস্থা ক'রে দেবে কিনা। তাতে বৈশ্য হয়ত বলবে— সে কি কথা? আপনাদের প্রসাদ পাবার জন্যই তো এসেছি। তখন তাকে নিশ্চিন্ত মনে অন্ন দেওয়া চলে। আর বৈশ্য যদি স্বপাকী হয়, তবে বিপ্রও তার আলাদা পাকের ব্যবস্থা ক'রে দেবে—সশ্রদ্ধভাবে, সাগ্রহে। নিজের ও অপরের বৈশিষ্ট্যকে শ্রদ্ধা ও সংরক্ষণ ক'রে চলাই সভ্যতার একটা গোড়ার কথা। বিপ্র যদি উদারতার নামে নিজের বৈশিষ্ট্য খোয়ায় তাতে তার যেমন অকল্যাণ, অন্যেরও তেমনি অকল্যাণ। বিপ্রের যদি শ্রদ্ধাকর্ষী আচার না থাকে, তবে বিপ্রেতর বর্ণের শ্রদ্ধা সে আকর্ষণ করতে পারবে না, তাতে সে তাদের উপকারে লাগতে পারবে না। শ্রেয়ের প্রতি শ্রদ্ধাই মানুষের উৎকর্ষের একমাত্র পথ। তাই শ্রেয় হ'য়ে যে জন্মেছে, তার চলন এমন হওয়া চাই যাতে অন্যের অন্তরে শ্রদ্ধার উদ্বোধন হয়। তা'তেই সবার কল্যাণ। এয়ারী সার্ব্বজনীনতায় মানুষের কল্যাণ হয় না। নব্যযুবকেরা হয়ত বলবে—এসব বুর্জ্জোয়া মনোবৃত্তির পরিচায়ক। কিন্তু আমি কই বাপু! আমাদের যত গালাগালই দাও, ভেবে দেখ—আমরা যা' কই তা'তে ব্যক্তিগতভাবে তোমার সুবিধা বজায় থাকে কিনা। আর আমি হলপ ক'রে বলতে পারি—আমাদের যা' কথা তা' মেনে চললে কোন সত্তারই অসুবিধা হবার কথা নয়, অবশ্য সবার প্রবৃত্তির পক্ষে তা' রুচিকর নাও হ'তে পারে। কিন্তু ভেবে দেখবি তো পাগল! সত্তার জন্য প্রবৃত্তি, না, প্রবৃত্তির জন্য সত্তা? প্রবৃত্তির তাঁবেদারী যদি করিস্ সত্তাকে দিয়ে, তুই দাঁড়াবি কোথায়? বাঁচতে তো চাস্, না মতলব অন্য কিছু? আ.প্র.৩/১৭.১.১৯৪২

।। অসুখ-বিসুখ লেগেই থাকে কেন ।।

যশোহর থেকে একটি মা এসেছেন, তিনি বললেন—বাবা! আমার বাড়ীতে অসুখ-বিসুখ লেগেই থাকে। সবাইকে এত যে সাবধানে রাখি কিন্তু কিছুতেই সুস্থ রাখতে পারি না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—কি অসুখ?

উক্ত মা—কারও জ্বর, কারও সর্দ্দিকাশী, কারও পেট খারাপ।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ডাক্তার দিয়ে ভাল ক'রে চিকিৎসা করান লাগে। আর বেশ ক'রে সদাচার পালন ক'রে চলতে হয়। এক একজনের বাড়ীঘর, হেঁসেল, ভাঁড়ার ঘর কেমন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন-ছিমছাম থাকে, আবার কোন-কোন বাড়ীতে সব অগোছাল, এলোমেলো, অপরিষ্কার থাকে। সব এমন ঝকঝকে-তকতকে রাখবি যে দেখে যেন সবার মন প্রসন্ন হ'য়ে ওঠে।

অনেকে রাঁধতেই জানে না, ভাবে, কতকগুলি তেল-মশলা ঢালতে পারলেই বুঝি রান্না ভাল হয়, তা কিন্তু নয়। রান্না হওয়া চাই সহজ, সাদাসিদে অথচ রুচিকর। আবার স্বাস্থ্য বুঝে আহার্য্য দিতে শিখতে হয়। তখন সেটা একই সঙ্গে ওষুধ ও পথ্যের কাজ ক'রে। ধর একজনের ম্যালেরিয়া, তাকে যদি মাঝে মাঝে পুরোন তেঁতুলের টক ক'রে দাও, তাতে তার ভাল হবে। ছেলেটির হয়ত পেট খারাপ, তাকে কুলেখাড়ার ঝোল ক'রে দিলে, থানকুনী পাতার শুকতো ক'রে দিলে।

ছেলেপেলের যত্নই তো অনেকে করতে জানে না। খুব ক'রে সাবান মাখায়, পাউডার মাখায়, কিন্তু হয়ত ভাল ক'রে সরষের তেল মাখায় না। খুব ভাল ক'রে তেল মাখালে ছেলেপেলেদের ফত-ফত ক' রে সর্দ্দি লাগে না। আর এক-এক ঋতুতে শরীরের চর্য্যা এক-এক ভাবে করতে হয়। যখন পিত্তের প্রকোপ হয়, তখন পিত্তপ্রশমক ব্যবস্থা-করতে হয়; যখন বায়ুর প্রকোপ হয়, তখন বায়ুর প্রশমন যাতে হয় তাই করা লাগে; যখন কফের প্রকোপ হয়, তখন তার প্রতিকার করতে হয়। আগে থাকতে এগুলি করলে অনেক রোগবালাইয়ের হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়। আজকাল একটু অসুখ-বিসুখ করলে ডাক্তারের বাড়ীতে দৌড়ান ছাড়া উপায় নেই। আগেকার মায়েরা পাতামুঠা দিয়ে কত রোগ সারিয়ে ফেলতো। এখন সে-সব উঠে যাচ্ছে। এক কথায় শিক্ষারই অভাব।

মেয়েদের শিক্ষা মানে নাচ-গান, লেখাপড়া নয়। ঘর-কর্‌নার জন্য যা' যা' দরকার তাই-ই আগে শিখতে হয়। আর সেটা বই প'ড়ে শেখা যায় না, গিন্নীবান্নীদের কাছে হাতে-কলমে ক'রে ক'রে শিখতে হয়, সাকরেদী ক'রে শিখতে হয়। তার সঙ্গে লেখাপড়া, গানবাজনা, সেলাই-ফোড়াই যা' পারে তাও শিখবে। ঘরোয়া রকমে শিক্ষা না হ'লে সে শিক্ষা মানুষের গায়ে বসে না। তা' একটা বোঝা ও জঞ্জালের মত হ'য়ে ওঠে। তা'তে শিক্ষার অহঙ্কার হয়, কিন্তু শিক্ষা হয় না।

অল্পের মধ্যে সাশ্রয়ে সংসার করতে হয় কেমনভাবে তা' অনেকে জানে না। একটু অনটনের মধ্যে পড়লে মাথা ঘুরে যায়। কিন্তু অল্পের মধ্য দিয়ে চালাতে পারা গৃহিনীপনার একটা মস্ত কৃতিত্ব। তারপর অনেক সংসারে অল্পবিস্তর অপচয় হয়। ছোট্ট ছোট্ট, একটু একটু অপচয়ের মধ্য দিয়ে অনেকখানি বেরিয়ে যায়। ধর, প্রত্যেকটা ছেলের পাতে আধমুঠো ক'রে ভাত যদি প্রত্যেক বেলায় নষ্ট হয়, একমাসে গিয়ে সেটা কতখানি হয়? প্রত্যেক বিষয়েই এমনি। বড়বৌকে দেখেছি প্রাচুর্য্যের মধ্যেই থাক আর অভাবের মধ্যেই থাক, কোন জিনিষের অপচয় কখনও করে না। আর মেয়েদের সঞ্চয়বুদ্ধিও দরকার। যখনই সুযোগ পায়, তখনই মেয়েরা যদি কিছু-কিছু সঞ্চয় ক'রে রাখে, তাহলে বিপদে-আপদে সেটা অমৃতের মত কাজ করে। বড়বৌকে তো আমি বিশেষ কিছুই দিতে পারি না, কিন্তু ও যখন যা' পারে জমিয়ে রাখতে চেষ্টা করে। আমি আবার অসুবিধায় পড়লে তার কাছে হাত পাতি, এক-এক সময় বড় ঠেকায় বাঁচায়।

তাই তোমাদের খুব ভাল শিক্ষা হওয়া চাই। তা'হলেই তোমরা পুরুষের আশ্রয়স্বরূপ, দুর্গস্বরূপ হ'য়ে উঠতে পারবে। বাইরের ঝড়ঝাপটা তাদের বিধ্বস্ত করতে পারবে না। স্বাস্থ্য বল, কর্ম্মশক্তি বল—সবই তাদের ফুটে উঠবে। নারীত্বের সার্থকতা মাতৃত্বে। প্রকৃত মাতৃত্বের স্ফুরণ যখন হয় মেয়েদের মধ্যে, তখন স্ত্রীর ভিতর দিয়েও স্বামী মাতৃত্বের স্পর্শ পায়। সন্তানের সুস্থি ও পুষ্টির জন্য মায়ের যেমন একটা পাগলপারা রকম থাকে, স্বামীর জন্যও তখন তেমন হয়। মা যাওয়া অবধি বড়বৌয়ের মধ্যে এই জিনিষটা আমি খুব বেশী ক'রে দেখছি। বেশীর ভাগ সময় থাকে তো বাড়ীর মধ্যে, কিন্তু আমি দেখি, তিনটে হাঁচি যদি দিই তাও সে খবর রাখে। হয়ত খেতে বসেছি, টক খাব, বললো, আজ আর টক খেয়ে কাজ নেই, বার-বার হাঁচি হ'চ্ছে যেমন। রকমটা দেখে আমার ভাল লাগে। মেয়েরা স্বামী-পুত্রকে এমনি ক'রে স্নেহপ্রীতি ও সেবার বেষ্টনে আগলে রাখে ব'লে তারা সুস্থ থাকে, কর্ম্মঠ থাকে, দীর্ঘজীবী হয়। নইলে কি তাদের উপায় ছিল?

মা'টি বললেন—ঠাকুর! আমার ভুল কোথায় তা' আমি বুঝতে পেরেছি। আমি করি সব, কিন্তু করি একটা বিরক্তির সঙ্গে। অল্পেতে আমার মাথা গরম হ'য়ে যায়। তাই করিও যেমন, কথাও শোনাই তেমনি। আমার রুগ্ণ স্বামী তাই মাঝে মাঝে দুঃখ ক'রে বলেন—আমার শরীরের হালত যা' তাতে আর বেশীদিন আমার জন্য তোমাকে কষ্ট করতে হবে না, তুমি নিশ্চিন্ত থাক। তা'তে আমার বুকের মধ্যে ছ্যাঁৎ ক'রে ওঠে, কেমন যেন একটা মায়া হয়। ভাবি, আর রূঢ় কথা কব না, কিন্তু একদিকে অসুখ-বিসুখ, আর একদিকে অভাব-অভিযোগ, আমার মাথা ঠিক থাকে না!

শ্রীশ্রীঠাকুর—মণি! মাথা ঠিক না রাখলে তো চলবে না। দুঃখকষ্ট স'য়ে সেবায়-যত্নে স্বামীকে যদি ভাল ক'রে তুলতে পার, তাহলেই না তুমি সতী-লক্ষ্মী মেয়ে, স্ত্রীর মত স্ত্রী। সীতা, সাবিত্রী, দ্রৌপদী, দময়ন্তী, শৈব্যা, বেহুলার দেশের মেয়ে তুমি। তাদের কথা ভুলে যাও কেন? দরদী সেবায় স্বামীকে সুস্থ ক'রে তুলতে হবে তোমাকে। তোমার মধুমাখা ব্যবহার পেয়ে তার অন্তর যেন ব'লে ওঠে— 'রোগ! মৃত্যু! তোমরা দূরে স'রে যাও। আমি এ স্বর্গপুরী ছেড়ে কোথাও যাব না। এত প্রীতি আমি কোথাও পাব না।' দেখ না তার রোগ সারতে কতদিন লাগে? আর একটা কথা মনে রেখো—শ্রদ্ধা-ভালবাসার মধ্যে ব্যবসাদারী নেই। স্বামী রুগ্ণ, অসমর্থ, সেইজন্য যদি তার খাতির কমে যায় তোমার কাছে, তা'হলে তোমার ভালবাসার দাম কোথায়? একটা পামরের চাইতে তুমি উঁচু হ'লে কোন্ দিক দিয়ে? ভালবাসার জন যদি বিপন্ন হয়, সেই সময়ই তো তাকে বেশী ক'রে দেখতে হয়। এমনি ক'রেই তো যমের দুয়োরে কাঁটা পড়ে, শয়তানের দুয়োরে কাঁটা পড়ে, কপালের লিখন খণ্ডন হ'য়ে যায়। সংসারের ইতিহাস সৃষ্টি হয়, সমাজের ইতিহাস সৃষ্টি হয় নতুন ক'রে।

আ.প্র.৩/১২.২.১৯৪২

।। আমারই দুর্ভাগ্য কখন ।।

বাইরে থেকে আগত একটি মা বললেন—আমার ভাগ্য বড় খারাপ। আমার পুত্রবধূর সন্তানাদি হয়, কিন্তু বাঁচে না। পরপর তিনটি সন্তান এইভাবে গেল। আপনি আশীর্ব্বাদ করেন যেন এমনতর না হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—প্যারীকে দিয়ে ভাল ক'রে চিকিৎসা করা। প্যারীকে বললে সে ওষুধ লিখে দেবে।

উক্ত মা—আপনি মুখে আশীর্ব্বাদ করলেই হবে, ওষুধ আর লাগবে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যা' বলি, তা' যদি না শুনিস্, নিজের খেয়াল মত আশীর্ব্বাদ যদি চাস্, তাহ'লে তো আমি অপারগ। জারিজুরি আমার জানা নেই। আমি জানি, যা'কিছু ঘটে, তার একটা কারণ আছে, এবং সে কারণের নিরাকরণে অবস্থারও পরিবর্ত্তন ঘটে। এবং যেটা যেমন ক'রে সম্ভব সেটা তেমন ক'রেই করতে হয়। এর মধ্যে ঠাকুরালীর প্রয়োজন করে না। মেয়ে হোক্, পুরুষ হোক্—সবার জানবার চেষ্টা বেড়ে যাক্, করবার চেষ্টা বেড়ে যাক, তা দেখতে পেলেই আমার ভাল লাগে। নচেৎ আমাকে ধ'রে যদি তোমাদের আজগবীতে আস্থা বেড়ে যায়, তাহ'লে বুঝব সে আমারই দুর্ভাগ্য।...

শ্রীশ্রীঠাকুর মা-টিকে জিজ্ঞাসা করলেন—তোর বৌ লেখাপড়া জানে?

উক্ত মা—হ্যাঁ।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তবে "নারীর নীতি", "নারীর পথে" ও স্বাস্থ্য, সদাচার, আহার, গর্ভচর্য্যা ইত্যাদি বিষয়ক বই পড়তে দিবি। একা-একা পড়ার থেকে সে পড়লো আর তোরা পাঁচজন শুনলি, একসঙ্গে আলোচনা করলি, এমন হ'লে আরো ভাল হয়। প্রত্যেকটা পরিবারে এই সব চর্চ্চা যত হয় ততই ভাল। জীবনচলনায় সাধারণভাবে যা' যা' লাগে, সব বিষয়েই পড়াশুনো, আলোচনা, চর্চ্চা হয়, সেই-ই ভাল। আর এগুলি শুধু জেনে রাখলে হবে না। করবার জন্য জানতে হবে, আর না করলে জানাও হবে না। এইভাবে যদি চল, তাহলে দেখবে পাড়ার অন্যান্য পরিবারেও এসব ছড়িয়ে যাবে, তারাও উপকৃত হবে। সবাই যে দীক্ষা নেবে এবং সবাইকে যে এখানে দীক্ষা নিতে হবে, এমন কোন কথা নয়, কিন্তু তোমাদের দৃষ্টান্তে মানুষের বাঁচার পথ নিরাবিল ও প্রশস্ত যদি না হ'লো, তাহ'লে তোমরা ক'রলে কী?

আ.প্র.৩/২২.৭.১৯৪২

।। রোগভোগের হাঙ্গামা কম নয় ।।

দুর্গানাথদা (সান্যাল) আসলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—দুর্গানাথদা, কেমন আছেন?

দুর্গানাথদা—ভাল।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আপনি রোজ একটু ক'রে তিলবাটা যদি ভাতের সাথে মেখে খান, ভাল

হয়। আপনার চোখের দিক্ দিয়েও ভাল হয়, আর শরীরটাও পুষ্ট হয়। তিলে প্রোটিনের মাত্রা শুনেছি খুব বেশী।

দুর্গানাথদা —রোজ বাটা একটা হাঙ্গামা।

শ্রীশ্রীঠাকুর—শরীর যাতে ভাল থাকে তা' করতে যে হাঙ্গামা, তা'তে অভ্যস্ত হ'লে অসুখ-বিসুখের হাঙ্গামা থেকে রেহাই পাওয়া যায়। রোগভোগের হাঙ্গামাটা কি নিতান্ত কম?

আ.প্র.৩/২২.৭.১৯৪২

।। অসুখ-বিসুখ এড়াতে হ'লে ।।

রবীনদা নামক বহিরাগত একটি সৎসঙ্গী ভাই বললেন—ঠাকুর! আমি যতই সাবধানে থাকি ও ওষুধপত্র খাই, কিছুতেই অসুখ-বিসুখ এড়াতে পারি না। এর কারণ কি এবং কিসে এর প্রতিকার হবে আপনি যদি বলে দেন, তাহ'লে আমি সেইভাবে চলতে চেষ্টা করব।

শ্রীশ্রীঠাকুর —তোর অসুখটা কি?

রবীনদা—আমার অসুখের অন্ত নেই। তবে প্রধান অসুখ হলো—যা' খাই, কিছুই হজম হয় না, মাঝে মাঝে জ্বর হয়। মাথাটা প্রায়ই ধ'রে থাকে। যখন-তখন সর্দ্দি লাগে। আরো অনেক রকম উপসর্গ আছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—শরীরের সম্বন্ধে বেশী ভাববি না। খুঁত-খুঁতে ভাব থাকলে তা'তে শরীর আরো বেশী খারাপ করে। আর সব সময় ক্ষিদে রেখে খাবি। ভরপেট খাবি না কখনও। কোন্ জিনিষটা পেটে সয়, নিজের মত ক'রে দেখেশুনে ঠিক ক'রে নিতে হয়। কিছুতেই লোভের প্রশ্রয় দিবি না। যা সহ্য হয় না, তা খাবি না। আর খাবার পর কয়েকটা ক'রে গোলমরিচ নুন দিয়ে জল দিয়ে চিবিয়ে খাবি। থানকুনী পাতাটা রোজ সকালে খাবি। পেট ঠিক থাকলে অনেকটা ভাল থাকবি। আর পুদিনা বাটা যদি খাস, ওটা পেট ও সর্দ্দিকাশি দুই-ই দেখবে। সদাচারে চলবি, যার-তার হাতে খাবি না। দোকানে খাবি না। মনের balance (সমতা) যাতে বজায় থাকে, সেইভাবে চলবি। মনের উপর চোট পড়লে তার থেকে শরীর অনেক সময় খারাপ করে। সংসারে চলতে গেলে মনের উপর চোট আসেই। উপযুক্ত মাত্রায় নিয়মিত নামধ্যান ক'রলে তা'তে মনের স্থৈর্য্য অনেকখানি বাড়ে, ওতে মানুষ আঘাত-ব্যাঘাতে সহসা মুষড়ে পড়ে না, মন চাঙ্গা থাকে, আর মন চাঙ্গা থাকলে শরীরও ভাল থাকে তা'তে। আর মন চাঙ্গা রাখার পক্ষে যাজনের মত ওষুধ নেই। যাজনে মানুষ নিজেকে ভুলে থাকে, ওতে শরীরও চাঙ্গা হ'য়ে ওঠে। একটা গোলাপী নেশার মত হয়। আর সব ব্যাপারে সংযম চাই।

রবীনদা—প্রবৃত্তির বেগ আমি রুখতে পারি কমই।

শ্রীশ্রীঠাকুর—কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ, মাৎসর্য্য এই ষড়রিপু যার যত হাতের বাইরে তার শরীর-মন তত বেহাল হবেই কি হবে। Sex-life (যৌন-জীবন) যার যত

unadjusted (অনিয়ন্ত্রিত), তার গোটা জীবনটাও তত বিশৃঙ্খল। অন্যান্য প্রবৃত্তিগুলি আমার মনে হয় কামেরই রকমারি offshoot (ডালপালা)। মানুষের আদর্শনিষ্ঠা ও দাম্পত্য-জীবন এই দুটো দিক্ যদি ঠিক থাকে, তাহলে অনেকখানি বাঁচোয়া। এর ভিতর দিয়েই কামের সুনিয়ন্ত্রণ হয়। কাম নিয়ন্ত্রিত হ'লে অন্যান্য প্রবৃত্তিগুলিও পথে আসে। তাই দীক্ষা ও বিয়ে এ দুটো বিধিমাফিক হওয়া চাই।

আ.প্র.৪/৮.৯.১৯৪২

।। শারীরিক সদাচারের কিছু নিয়ম ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—শারীরিক সদাচারের জন্য কি কি নিয়ম আমাদের সাধারণতঃ মেনে চলা দরকার?

শ্রীশ্রীঠাকুর— যেমন প্রস্রাব ক'রে জল নেওয়া, নাকে-মুখে আঙ্গুল দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলা, পরের ব্যবহৃত জিনিষ যথা জামাকাপড়, গামছা, বিছানা ইত্যাদি ব্যবহার না করা, পায়খানা ক'রে খুব ভাল ক'রে শৌচাদি করা, ব্যবহারের জিনিষগুলি সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা, অসুখ-বিসুখ হ'লে রোগের সংক্রমণ যাতে না হ'তে পারে, এমনভাবে চলা, অন্যের এঁটো না খাওয়া, এক পাতে অনেকে না খাওয়া, কোন ফল-টল খেতে গেলে ধুয়ে খাওয়া, বাসনপত্র ভাল মাটি দিয়ে ভাল ক'রে মাজা, ঋতুমতী মেয়েদের শুদ্ধাচারে চলা, বিশেষ ছোঁয়া-নাড়া না করা, রেস্টুরেন্টে চা ইত্যাদি না খাওয়া, দোকানের খাবার যথাসম্ভব বাদ দিয়ে চলা, বাইরে থেকে এসে হাত-পা ধুয়ে ঘরে প্রবেশ করা, বাসি কাপড়ে খাদ্যদ্রব্যাদি স্পর্শ না করা, রান্নাঘরে না ঢোকা, আলগা ক'রে জল খাওয়া, আমিষ আহার ও পিঁয়াজ-রসুন, মাদকদ্রব্যাদি বর্জ্জন ক'রে চলা, কদাচারী লোকের হাতে না খাওয়া, মাঝে-মাঝে উপবাস করা, কিছু খেতে গেলে হাত-পা-মুখ ধুয়ে খাওয়া, আলো-হাওয়া ও মাটির সংশ্রব বজায় রেখে চলা, স্নানাদি ঠিকমত করা, পরিমিত আহার, বিহার, শ্রম, নিদ্রা ও বিশ্রাম নিয়ে চলা, পারিপার্শ্বিককে সদাচারী ক'রে তোলা, সবার সঙ্গে শুভসঙ্গতি নিয়ে চলা, নিজে স্ফূর্ত্তি-যুক্ত থাকা, মানুষ যাতে স্ফূর্ত্তিযুক্ত থাকে তাই করা—মোটামুটি এইগুলি যদি ঠিক রাখা যায়, তাহ'লে অনেকখানি হয়। এ আমি মোকথা কতকগুলি বললাম, তাছাড়া বৈশিষ্ট্যানুযায়ী যার শরীর-মন যাতে সুস্থ ও প্রসন্ন থাকে তার তা' পালন ক'রে চলা উচিত।

আ.প্র.৪/৮.৯.১৯৪২

।। নানাভাবে খাওয়া ভাল যে-দুটো জিনিষ ।।

সুরবালা-মা কি একটা জিনিষ নিয়ে এসেছেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—কি মাল রে?

সুরবালা-মা—বড়ি।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যা', বড় বৌয়ের কাছে দিয়ে আয় গিয়ে। বড়ির ঝোল বড় ভাল লাগে।

সুরবালা-মা বড়ি দিয়ে এসে দাঁড়ালেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—বড়ির মধ্যে তিল ও চিনেবাদাম বেটে দেওয়া যায় না?

সুরবালা-মা—তা' যাবে না কেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ক'রে দেখলে হয়। ওতে স্বাদও যেমন ভাল হবে। পুষ্টিকরও হবে তেমনি। তিল বা চিনেবাদাম কোনটারই দাম বেশী নয়। নিরামিষ যারা খায়, তাদের পক্ষে এই দুটো জিনিষ নানাভাবে খাওয়া খুব ভাল তিলবাটা একটু তেল, লঙ্কা দিয়ে ভাতের পাতে মেখে খেতে বেশ লাগে। আ.প্র.৪/২.১০.১৯৪২

।। আগে জীবন তারপর টাকা ।।

চারুদা (সরকার) শ্রীশ্রীঠাকুরের কাছে এসেছেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর (সস্নেহে)—চেহারা অমন হইছে ক্যান্?

চারুদা—পেট বড় খারাপ। আমের দোষ, যা' খাই হজম হয় না। অনেকদিন থেকে এইরকম চলছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—প্যারীকে দেখায়ে ওষুধ খেলে হয়।

চারুদা—সে অনেক টাকার ব্যাপার।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যত টাকাই হোক, আগে জীবন তারপর টাকা। ওষুধ খাওয়া শুরু করলেই হয়।... এই, ভবানীকে ডাক্ তো।... ভবানীদা আসতেই শ্রীশ্রীঠাকুর চারুদাকে দেখিয়ে বললেন—ওর চিকিৎসার জন্য টাকা যা' লাগে দিও।... চারুদার দিকে চেয়ে বললেন—ওষুধপত্র প্যারী যা' দেয় তা' তো খাবেই, আর রোজ সকালে খালি পেটে অন্ততঃ ৫/৬টা থানকুনীপাতা চিবায়ে খেয়ে ফেলবে। দীক্ষার সময় যে রোজ থানকুনীপাতা খাওয়ার কথা বলা হয়, সে কথা অনেকেই মানে না। মানবে কি, ঋত্বিক যারা' তাদের অনেকেই খায় না।

শৈলেনদা—সব জায়গায় পাওয়া যায় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ছায়ায় শুকিয়ে বা বড়ি ক'রে যদি খাওয়া যায়, তা'তেও উপকার হয়।

আ.প্র.৪/২.১০.১৯৪২

।। অসুস্থতায় শরীর-মন দুই দিক্ দিয়ে প্যালা দিতে হয় ।।

সাধনাদির সঙ্গে তাঁর স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে কথা হ'চ্ছে।

সাধনাদি কথায় কথায় বললেন—শরীর খারাপ থাকলে মনটা মোটেই ভাল লাগে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সে তো স্বাভাবিক। তবে কায়দা কৌশল ক'রে মনটাকে যত অন্যমনস্ক ও আনন্দদীপ্ত রাখা যায়, তাই কিন্তু ভাল। রোগীর সেবা-শুশ্রূষা যারা করে, তাদের প্রধান গুণ হ'লো রোগীকে ভুলিয়ে রাখা, তার মনকে উদ্দীপ্ত ও উৎফুল্ল ক'রে তোলা। প্রীতিকর পরিবেশ হ'লে মনটা ভাল লাগে। আর, নিজেও সব সময় চেষ্টা করা লাগে—যাতে মনটা চাঙ্গা থাকে। আর উপযুক্ত ওষুধ ও পথ্য এমন নিষ্ঠা সহকারে নিয়মিত ব্যবহার করতে হয় যাতে শরীরের খাঁক্তিগুলি পূরণ হয়ে যায় তাড়াতাড়ি। শরীরের খাঁক্তির দরুন মন অনেকসময় দুর্বল হয়। আবার, মনের দুর্বলতার দরুন শরীরও দুর্বল হয়। শরীর, মন দুই দিক্-দিয়ে প্যালা দিতে হয়, আবার পরিবেশেরও শুভ বিন্যাস দরকার, যাতে সুস্থতা সন্দীপ্ত ও পরিপোষিত হয়। আর, সব চাইতে বড় জিনিষ হ'লো সুস্থ হ'য়ে ওঠার সঙ্কল্প। এই সঙ্কল্প যদি প্রবল হয়, ইচ্ছাশক্তির জোরে সুস্থতার দিকে অনেকখানি এগিয়ে যাওয়া যায়। নামটাম করাও ভাল, ওতে vital flow (প্রাণন প্রবাহ) বেড়ে যায়।... ভাল চিকিৎসক যাঁরা, তাঁরা রোগীর শরীর, মন, পরিবেশ, সবদিকে লক্ষ্য রেখে চিকিৎসা করেন, যাতে নিরাময়টা অবশ্যম্ভাবী হ'য়ে ওঠে। আ.প্র.৫/৩.১১.১৯৪৩

।। মাছ-মাংস খাওয়ায় আপত্তি কেন ।।

কালীদা (সেন) জিজ্ঞাসা করলেন—মাছ-মাংস খাওয়ায় আপত্তির কারণ কী?

শ্রীশ্রীঠাকুর—শরীর, মন ও জীবনের পক্ষে যদি ভাল হ'তো আপত্তি করতে যায় কে? ভালই তো চাই আমরা, না আর-কিছু? আমার মনে হয়, মাছ-মাংসের জৈবকোষের উপাদান আমাদের শরীরে প্রবেশ ক'রে শরীরস্থ জৈবকোষে একটা অস্বাভাবিক উত্তেজনা ও সংঘাত সৃষ্টি ক'রে কোষবিভাজনকে অত্যন্ত দ্রুত ক'রে তোলে। এতে সাময়িক শারীরিক পুষ্টি হ'লেও শেষ পর্য্যন্ত আয়ুতে টান পড়ে বলে মনে হয়। কারণ, স্বাভাবিক নিয়মে যে বাড়তিটা হয়তো কুড়ি বছর ধ'রে হবার কথা, সেটা হয়ত দশ বছরের মধ্যেই হ'য়ে গেল। তারপরই আরম্ভ হয় প্রতিক্রিয়া। তা'ছাড়া, মাছ-মাংস খেলে শরীরের মধ্যে একটা বিষক্রিয়া সৃষ্টি হয়। তা'তে স্নায়ু ও মস্তিষ্ককোষগুলি চঞ্চল, দুর্ব্বল, স্থৈর্য্য, সাম্য ও ক্রমাগতিহারা হ'য়ে ওঠে। সূক্ষ্ম সাড়াগুলি ভাল ক'রে ধরতেই পারে না। একদিন মাছ খেলে অন্ততঃ দু'তিন সপ্তাহ তার জের থাকে। দু'তিন সপ্তাহ পর্য্যন্ত সূক্ষ্ম অনুভূতিগুলো ঠিক-ঠিক ভাবে আসতে চায় না, কেমন যেন রাহুগ্রস্ত হ'য়ে থাকে। এ আমি নিজে বার-বার পরখ ক'রে দেখেছি। বড়-বড় ডাক্তার ও বৈজ্ঞানিকেরাও আমিষাহারের বিরুদ্ধে এবং নিরামিষ-আহারের পক্ষে অনেক কথা বলেছেন। আবার এর উল্টো কথাও হয়তো পাওয়া যায়। কিন্তু আমার মনে হয়, যারা উন্নততর জীবন-যাপন করতে চায় ও সুস্থ দেহে, স্বচ্ছন্দ মনে ক্রমাগতি নিয়ে কঠোর পরিশ্রম করতে চায়, তাদের নিরামিষ খাওয়াই উচিত।

আ.প্র.৫/২.৪.১৯৪৪

।। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সদাচারেরই অঙ্গ ।।

রত্নেশ্বরদা একখানি ময়লা কাপড় প'রে এসেছেন। তাই দেখে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—আপনারা ঋত্বিক-মানুষ, আপনাদের কিন্তু পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা লাগে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সদাচারেরই অঙ্গ। খাওয়া-দাওয়ার খুব বাছবিচার করলেন, অথচ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকলেন না, তাতে কিন্তু সদাচার পালন করাই হ'লো না। আবার, বাহ্যিক সদাচার পালন করলেন, মানসিক সদাচার পালন করলেন না, তাতেও কিন্তু সদাচার বজায় থাকে না।

প্রশ্ন—মানসিক সদাচার কি?

শ্রীশ্রীঠাকুর—সদাচার মানেই হ'লো বাঁচাবাড়ার আচরণ। মনে-মনে এমন চিন্তা করা লাগবে, এমন ভাব পোষণ করা লাগবে যাতে বাঁচাবাড়ার সহায় হয়। কুচিন্তা বা অপবিত্র চিন্তা বা সঙ্কীর্ণ স্বার্থপরতা যা মনকে দুর্বল ক'রে তোলে তাও মানসিক সদাচারের বিরোধী। আবার অন্যের প্রতি দ্রোহবুদ্ধি, অন্যের অমঙ্গল কামনা, অন্যের ক্ষতি করার চেষ্টা, পারস্পরিক প্রীতি ও ঐক্যের পরিবর্ত্তে বিরোধ ও বিচ্ছেদের কল্পনা—এসবও মানসিক অসদাচার বলে গণ্য। এক কথায় ইষ্টনিষ্ঠ চিন্তা ও চলনই মানসিক সদাচার, আর তার উল্টো যা' কিছু তাই-ই মানসিক অসদাচার। আ.প্র.৫/১৪.৪.১৯৪৪

।। সদাচারের জন্য গোঁড়ামিতে ঘৃণা বা অবজ্ঞা নেই ।।

একটি দাদা বললেন—সৎসঙ্গীদের মধ্যে ক্ষত্রিয়, বৈশ্য যা'রা উপনয়ন নেন, তা'রা আত্মীয়-স্বজনের বাড়িতে গিয়ে নিজেরা রান্না করে খান, এই নিয়ে অনেক কথা ওঠে, লোকে এতে মনে করে—সৎসঙ্গীরা বড় বেশী গোঁড়া।

শ্রীশ্রীঠাকুর—গোঁড়ামি বাদ দিয়ে যত ক্ষতি হয়, গোঁড়ামিতে তত ক্ষতি হ'তে পারে না। নিষ্ঠা থাকলে কিছুটা গোঁড়ামি এসে পড়ে। কিন্তু সে গোঁড়ামি আত্মরক্ষার জন্য, সদাচারের জন্য। তার মধ্যে ঘৃণা বা অবজ্ঞা ব'লে কিছু থাকে না। মানুষের যদি ভাল চাও, তা'হলে যা'তে ভাল হয় তা' নিজেরা করবে এবং অন্যকেও সেই আচারে আচারবান্ ক'রে তুলবে। তা' না-ক'রে সবশুদ্ধ যদি আচারভ্রষ্ট হ'য়ে চল, তা'তে কারও ভাল হবে না। ব্রাত্য-দোষ খণ্ডন ক'রে যা'রা দ্বিজ-সংস্কারে সংস্কৃত হয়েছে, তাদের শুদ্ধাচার অবলম্বন ক'রে চলাই তো শ্রেয়। তারা যদি ঐ স্বাতন্ত্র্য বজায় রেখে না-চলে, তবে অন্যকে mould (নিয়ন্ত্রণ) করবে কিভাবে? আদর্শ ও কৃষ্টিকে বির্সজন দিয়ে যে মিল করার কায়দা, ওতে মিল হয় না। ওতে প্রবৃত্তি এমন ক'রে মাথা তোলা দেয় যে, তাই-ই মিলনের অন্তরায় হ'য়ে ওঠে। আ.প্র.৫/১৫.৭.১৯৪৪

।। সদাচার পালন ক'রে চললে ঘোরাফেরায় ক্ষতি হয় না ।।

একটি দাদা জিজ্ঞাসা করলেন—বাইরে নানা-জায়গায় নানা-অবস্থায় ঘুরে যাদের কাজ করতে হয় তাদের কি রোগাক্রমণের সম্ভাবনা বেশী থাকে না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—তুমি যদি কাজ সম্বন্ধে really (বাস্তবে) interested (আগ্রহান্বিত) হও, শরীর সুস্থ রাখাবার জন্য যতটুকু care and caution (যত্ন ও সাবধানতা) নেবার তা' কি তুমি নাও না? সদাচার পালন ক'রে চললে ঘোরা-ফেরায় কোন ক্ষতি করতে পারে না। আ.প্র. ৫/২৬.১১.১৯৪৪

।। স্বাস্থ্য, সম্পদ ও সুখের পথ ।।

একটি দাদা বললেন—ঠাকুর! আমার শরীরটা কিছুতেই ভাল হ'চ্ছে না। কোন কাজে উৎসাহ পাই না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—প্যারীকে দেখায়ে ওষুধপত্র খেলে হয়। আর, কাজে উৎসাহ লাগুক বা না-লাগুক, সাধ্যমত কাজেকর্ম্মে engaged (রত) থাকাই ভাল। অলস হ'য়ে থাকলে অসুখ-বিসুখ আরো চেপে ধরে। তাই ব'লে অপারগ হ'লেও যে কাজ করতে হবে, তা' কিন্তু আমার কথা নয়। তবে ভাল কিছু করার রোখ মনের মধ্যে সব সময় জাগায়ে রাখতে হয়। তাতে nerve (স্নায়ু) ঢিলে হ'য়ে পড়তে পারে না। শুধু নিজের ভাল দেখতে নেই, তাতে মনে বল পাওয়া যায় না। নিজের ভাল আসেও অপরের ভাল করার ভিতর-দিয়ে। তাই অপরের ভাল করার ভিতর-দিয়ে ইষ্টকে তৃপ্ত করার ফিকির নিয়ে চলতে হয়। This is the road to health, wealth and happiness (এই হ'ল স্বাস্থ্য, সম্পদ ও সুখের পথ)। ধর্ম্মাচরণ মানে, এই অভ্যাস পাকা ক'রে ফেলা, যাতে কিনা সত্তার ধৃতি অটুট থাকে। আ.প্র.৬/৭.৩.১৯৪৫

।। খাওয়ার লোভ কমে যা'তে ।।

একটি দাদা বললেন—ঠাকুর! আমার খাওয়ার উপর খুব লোভ, খেতে বসলেই বেশী না খেয়ে পারি না, আর তার ফলে পেট-খারাপ ছাড়ে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওর চাইতে বার-বার অল্প ক'রে খাস্। একসঙ্গে বেশী খাস্ না। যে খেতে দেয়, তা'কেও ব'লে রাখিস্ যেন বেশী না দেয়। আর খাওয়ার লোভ কমে, অন্যকে পরিতোষ-সহকারে খাওয়াবার ভিতর-দিয়ে। মাঝে মাঝে অন্যকে সামনে বসিয়ে খাওয়াবি। খাওয়াবার নেশা যদি পেয়ে বসে, তাহ'লে খাওয়ার নেশা আপনিই কমে। আ.প্র.৬/১৩.৪.১৯৪৫

।। স্বাস্থ্যবিধির দিক্ থেকে যা' ঠিক নয়।।

একজন পারস্পরিক অন্নপান গ্রহণের মধ্য দিয়ে ঐক্য ও ভ্রাতৃত্ব প্রতিষ্ঠার কথা তুললেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমরা কিন্তু ঐক্য বলতে বুঝি না যে প্রত্যেককে প্রত্যেকের হাতে খেতে হবে। স্বাস্থ্যবিধির দিক্ দিয়ে তা' ঠিক নয়। সদাচারী না হ'লে তার হাতে খেতে নেই। সদাচার আবার আধ্যাত্মিক, মানসিক ও শারীরিক। শুনেছি আমাদের আঙ্গুলের ডগায় এমন লক্ষ-লক্ষ ব্যাক্টেরিয়া থাকতে পারে যার একটিই আমাদের জীবন নাশের পক্ষে যথেষ্ট। একটা মেথর ময়লা ঘেঁটে গিয়ে কাপড়ের কোঁচায় মুড়ি নিয়ে বেশ হয়তো খাচ্ছে, তার কিছু হ'চ্ছে না, কারণ তার immunity form করেছে (অনাক্রম্যতা সৃষ্টি হয়েছে), কিন্তু আমরা যদি সে মুড়ি খাই, তাহ'লে সাবাড় হ'য়ে যাব। কত লোক আছে যক্ষ্মার বাহক। তারা

নিজেরা বেঁচে আছে, কিন্তু অন্যের মধ্যে মৃত্যুর বীজ ছড়াচ্ছে। তাই যার-তার হাতে খেতে নেই। কিন্তু সুস্থ, সদাচারী ও বিহিত সংস্কারশুদ্ধ হ'লে সে যে-কোন ধর্ম্মাবলম্বীই হো'ক না কেন, তার হাতে খেতে বাধা নেই—অবশ্য যেখানে যার হাতে যেমন ক'রে যা' খাওয়া চলে—কৃষ্টি ও বৈশিষ্ট্যকে উল্লঙ্ঘন না ক'রে। শরীর-মনের স্বাস্থ্যের জন্যই এসব পালা দরকার।

প্রশ্ন—কি ক'রে বোঝা যাবে একজন সদাচারী কিনা?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আপনি এই নিয়ম-কানুন মেনে চলুন। আপনার চোখ খুলে যাবে, নিজেই তখন বুঝতে পারবেন, কে কী। আ. প্র.৬/৮.৫.১৯৪৫

।। মাছ-মাংস খাওয়া ছাড়ায় কর্ম্মশক্তির বৃদ্ধি ।।

কথা প্রসঙ্গে একজন বললেন—মাছ-মাংস খাওয়া ছেড়ে দেওয়ার পর আমার কর্ম্মশক্তি দ্বিগুণ বেড়ে গেছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—অমনতরই হয়। মাছ-মাংস আমরা সাধারণতঃ লোভের বশেই খাই। ওতে খারাপ ছাড়া ভাল হয় কমই। কাঁচা শাকসব্জী খাওয়া লাগে। সব সময় পেট কিছুটা খালি রেখে খেতে হয়। যতটুকু খেতে হবে, তার ২/৩ ভাগ কাঁচা ফল ও তরকারী এবং ১/৩ ভাগ রান্না করা জিনিষ খাওয়া ভাল। শুনেছি, একসময় আমাদের দেশে এমনতর প্রথা ছিল। আ. প্র.৬/২৩.১২.১৯৪৫

।। লঙ্কা বেশী খাওয়া ।।

একটি দাদা জিজ্ঞাসা করলেন—লঙ্কা বেশী খাওয়া কি ভাল?

শ্রীশ্রীঠাকুর—বেশী খেলে পেট irritated (উত্তেজিত) হয়, মাথা irritated (উত্তেজিত) হয়। প্রয়োজন মত খাওয়া ভাল, যাতে system (শরীর-বিধান) উদ্বাস্ত না হয়।

আ. প্র.৬/২৬.১২.১৯৪৫

।। মাছ-মাংস ইত্যাদি মাত্রামত খেলেও ক্ষতি করে ।।

একটি দাদা জিজ্ঞাসা করলেন—মাছ-মাংস ইত্যাদি যদি মাত্রামত খাওয়া যায়, তাতে কি খারাপ হয়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—কতকগুলি জিনিষই খারাপ আছে। মাছ, মাংস, পিঁয়াজ অল্পমাত্রায় খেলেও সাধারণতঃ খুব ক্ষতি করে। Nerve-এর (স্নায়ুর) fine sensaton (সূক্ষ্মবোধ) নষ্ট হ'য়ে যায়। আমার একবার পিঁয়াজ-দেওয়া খিচুড়ী খেয়ে পাঁচ ডিগ্রী জ্বর উঠে গিয়েছিল।

উক্ত দাদা—মাছ খাওয়ার সঙ্গে-সঙ্গে যদি দুধ খাওয়া যায়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—মাছ জিনিষটাই ভাল নয়। শরীর নষ্ট ক'রে দেয়।

একটি মুসলমান ভাই—মাছই তো বাঙ্গালীর শ্রেষ্ঠ খাদ্য।

শ্রীশ্রীঠাকুর (আদরের সঙ্গে)—দূর বেটা, শ্রেষ্ঠ খাদ্য! খাস্ তাই শ্রেষ্ঠ খাদ্য, রসুলও নাকি খেতেন না। খেঁজুর আর রুটি পছন্দ করতেন। আ. প্র.৬/২৬.১২.১৯৪৫

।। সদাচার পালন ক'রেও রোগব্যাধি এড়ান যায় না কেন ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—আপনি বলেন স্বাস্থ্যের জন্য সদাচার পালনের কথা, কিন্তু সদাচার পালন করা সত্ত্বেও তো রোগব্যাধি এড়ান যায় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—শুধু সদাচার পালন করলেই হবে না। স্বাস্থ্যরক্ষার সবগুলি বিধিই পালন করতে হবে। আর সদাচার কিন্তু অল্প একটু জিনিষ নয়। আধ্যাত্মিক, মানসিক ও শারীরিক এই তিন রকমের সদাচার আছে। এই তিনটের co-ordination (সঙ্গতি) যদি না হয়, তাহ'লে কিন্তু সদাচার complete (পূর্ণ) হয় না। Co-ordination (সঙ্গতি) হ'লে বিভিন্ন plane (স্তর) পারস্পরিকভাবে সৎ-সন্দীপনায় re-inforced (শক্তি-সমৃদ্ধ) হয়। Co-ordination (সঙ্গতি) না হ'লে দুর্ব্বল দিক্‌টা সবল দিক্‌টাকেও বিশৃঙ্খল ক'রে দিতে চেষ্টা করে। আ.প্র.৭/২৭.১২.১৯৪৫

।। ব্যাধি ও মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী কিনা ।।

প্রশ্ন—ব্যাধি এবং মৃত্যু কি অবশ্যম্ভাবী।

শ্রীশ্রীঠাকুর— না-হওয়ার জন্য চেষ্টা করা লাগে, তবু কিছু এসে পড়ে। অনেকের congenital proneness to disease (জন্মগত রোগ প্রবণতা) থাকে, আবার পরিবেশ থেকে নানা রোগ আসে। আচার-আচরণ ও আহার থেকে নানা বিপত্তি ঘটে। মানসিক দুষ্টি থেকে আবার শারীরিক অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। তাই, রোগবালাই এড়াতে গেলে অনেক দিক্ সামাল দিতে হয়। ফলকথা, Ideal (ইষ্ট), individual (ব্যষ্টি) ও environment (পরিবেশ)—এই তিনের concordance-এই (সঙ্গতিতেই) জীবন। তাই, নিজে ইষ্টানুগ নিখুঁত চলনায় চ'লে শারীরিক, মানসিক ও কায়িক সুস্থতা অর্জ্জন করতে হয়। আবার, নিজের সঙ্গে-সঙ্গে পরিবেশকে যদি অমন সুস্থ ক'রে তোলা না যায় তবে কিন্তু একলা সুস্থ থাকা যাবে না।... মৃত্যুকেও যে অতিক্রম করা না যায়, তা' নয়; আবার মরণও মরণ না, যদি স্মৃতিবাহী চেতনা লাভ করা যায়। তবে, আয়ু যে প্রভূত পরিমাণে বাড়ানো যেতে পারে সে-বিষয়ে সন্দেহ নাই। ধর্ম্ম ও বিজ্ঞানের সমন্বয় যদি ঘটে, তবে আয়ু বহুল পরিমাণে বাড়ান যেতে পারে। মৃত্যুর চিন্তাই আমাদের মৃত্যুর মধ্যে নিয়ে যায়। এমন প্রীতিমুখর পরিবেশ সৃষ্টি করতে হয়, যাতে মানুষ মৃত্যুর কথা ভাবতেই ভুলে যায়।

প্রশ্ন—কিন্তু মৃত্যু তো অনিবার্য্য!

শ্রীশ্রীঠাকুর—অনিবার্য্য যা' তা' যে চিরকালই অনিবার্য্য থাকবে—তা' যে নিবার্য্য হবে না, তার মানে কী? মৃত্যু অনিবার্য্য হ'লেও মৃত্যুকে আমরা চাই না। যা' চাই না, তার ধ্যান ক'রে তাকে টেনে আনতে যাব কেন? আ.প্র.৭/২৮.১২.১৯৪৫

।। গায়ে-হলুদে কি হয় ।।

এটা হ'লো normal disinfectant (স্বাভাবিক জীবাণুনাশক)। তা'-ছাড়া চামড়াকে soft ও glazy (কোমল ও চক্চকে) করে। দেখতে ভাল দেখা যায়, hygienic condition (স্বাস্থ্যের অবস্থা)-ও improve (উন্নত) করে। আ. প্র.৭/২৮.১২.১০৪৫

।। গায়ের রং খোলে যাতে ।।

১) মাস-কলাই ও হলুদ বেটে সরিষার তেলে মিশিয়ে গায়ে মেখে স্নান করলে রং খোলে, চামড়ার একটা food (খাদ্য) হয়।

২) মুগ ও হলুদ একসঙ্গে বেটে বড়ি ক'রে খেলে হজম, গায়ের রং ও পুষ্টি ভাল হয়।

আ.প্র.৭/২৮.১২.১৯৪৫

।। থানকুনী বড় রসায়ন ।।

আমি সবাইকে রোজ সকালবেলায় থানকুনী খেতে বলেছি। ও যে কত বড় ভাল জিনিষ, না খেলে বোঝা যায় না। থানকুনীর নাম অমৃতা। নামের সঙ্গে কাজের সঙ্গে মিল আছে। অমৃতের মতই কাজ করে। বড় nervine (রসায়ন)। আ.প্র.৭/২৮.১২.১৯৪৫

।। প্রস্রাব ক'রে জল নেওয়া কেন ।।

এক ভদ্রলোকের সঙ্গে সদাচার-সম্পর্কে কথা বলতে-বলতে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—প্রস্রাব ক'রে জল নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা-সম্পর্কে আমার প্রথম বিশেষ ক'রে খেয়াল হয় কলকাতায়। সাতটা সিফিলিসের রোগী দেখলাম। তাদের সিফিলিস্ হয়েছে সিফিলিস্ রোগীর হাতে জল খেয়ে। জলের মধ্যে খারাপ কিছু থাকলেও অনেক সময় প্রস্রাব সেটা বের ক'রে দিতে চায়। জল না নিলে ঐ দূষিত প্রস্রাবটা লেগে থাকে, তারপর যদি কোন কারণে ঐ স্থান ছুলে যায়, তবে ঐ দূষিত জিনিষটা রক্তের সঙ্গে মিশে সিফিলিস্ হবার সম্ভাবনা থাকে।

ভদ্রলোক বললেন—আমরা তো অতো ভাবিই না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সবটা আমাদের ভাবনার মধ্যে আসে না ব'লেই তো যাঁরা আমাদের জন্য ভেবে আচার-নিয়ম ঠিক ক'রে দিয়ে গেছেন, তাঁদের নির্দ্দেশমত চলা ভাল।

আ.প্র.৭/১১.১.১৯৪৬

।। ছুঁৎমার্গ ত্যাগ করা ভাল, কিন্তু ... ।।

মহাত্মাজী-প্রবর্ত্তিত ছুঁৎমার্গ ত্যাগের আন্দোলন-সম্পর্কে কথা উঠলো।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ছুঁৎমার্গ ত্যাগ করা ভাল, কিন্তু সদাচার ত্যাগ করা ভাল নয়।

আ.প্র.৭/৫.২.১৯৪৬

।। দুধ ও মধু ।।

প্রত্যেকে যদি রোজ খাওয়ার পাতে দুধ ও খেয়ে উঠে মধু খায়—চেহারা বদলে যায়। মধু খাওয়ার কথা বেদেও পাওয়া যায়। স্বাস্থ্য ও চরিত্রের উপর বিশেষ-বিশেষ খাদ্যের বিশেষ-বিশেষ প্রভাব হয়। আ.প্র.৭/২১.৩.১৯৪৬

।। সদাচার মানে অনুদারতা নয় ।।

সদাচার-সম্বন্ধে কথা উঠতে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—সাবধান থেকে আত্মরক্ষা ক'রে চলা life-এর (জীবনের) একটা আদিম urge (আকুতি)। তাই চলাফেরা ও খাওয়া-দাওয়া-সম্বন্ধে বাছবিচার করা অনুদারতা বা ছুঁৎমার্গ নয়। ওটা স্বাস্থ্যরক্ষারই অঙ্গ। কোথা থেকে কোন্ infection (সংক্রমণ) আসে,তার কি ঠিক আছে? সদাচারী ও স্বপাকী যারা, তারা অনেক রোগ এড়িয়ে চলতে পারে। নিমন্ত্রণে বহু লোকের একত্র-ভোজনের ব্যবস্থা না ক'রে যদি বাড়ীতে-বাড়ীতে ভোজ্যদান করা হয়, আমার মনে হয়,তাতে ভাল হয়। যাদের যেমনতর আহার ও পাক-পদ্ধতি পছন্দ ও সহ্য হয়, তারা তেমনতর ব্যবস্থা ক'রে নিতে পারে।

আ.প্র.৭/৯.৫.১৯৪৬

।। পোষাক-পরিচ্ছদ কেমন হবে ।।

কথাপ্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—আপনারা অনেক সময় লুঙ্গি ও পায়জামা পরেন, এটা আমার কাছে ভাল লাগে না। চলাফেরা, পোষাক-পরিচ্ছদ, খাদ্য-খাবার সব ব্যাপারেই কৃষ্টিগত রীতিটা মেনে চলা ভাল। ওতে মানুষ তার বৈশিষ্ট্য-সম্বন্ধে সচেতন থাকে। এ-ব্যাপারে yield (আত্মসমর্পণ বা নতি স্বীকার) করা ভাল না। ওতে culture-এর (কৃষ্টির) প্রতি fanatic inclinaiton (ধর্ম্মমুখর টান) weakened (দুর্ব্বল) হ'য়ে পড়ে। কাপড়ের economy-র (সাশ্রয়ের) জন্য প্রয়োজন হ'লে হিন্দুরীতি-অনুযায়ী বর্হিবাস পরতে পারেন। অবশ্য বিশেষ কোন আবহাওয়ায় বা বিশেষ কোন কাজের প্রয়োজনে যদি কোট-প্যান্ট ইত্যাদি বিদেশী পোষাক পরতে হয়, তা' হয়তো পরতে হবে। কিন্তু সে-প্রয়োজন মিটে গেলেই আমাদের স্বাভাবিক পরিচ্ছদ যা' তা' পরতে হবে। খুঁটিনাটি ব্যাপারে সাবধান না থাকলে মানুষের নিষ্ঠা ও গোঁড়ামি ঢিলে হ'য়ে পড়ে। ঐগুলি ঢিলে হ'তে দিলে চরিত্রের দৃঢ়তা থাকে না। সে গড়াতে-গড়াতে অনেক দূর নেমে যেতে পারে। মানুষের স্বভাব হ'লো—powerful (শক্তিমান) যারা তাদের imitate (অনুকরণ) করা। কিন্তু বৈশিষ্ট্য বিসর্জ্জন দিয়ে imitation (অনুকরণ) অতীব গর্হিত কাজ। আ.প্র.৮/১৯.৫.১৯৪৬

।। ঢের তফাৎ হ'য়ে যায় কখন ।।

একটি মা বললেন—বাবা! আমি বাপের বাড়ী গিয়েছিলাম ভাই-এর বিয়েতে, সেখানে আমার অগোচরে ছেলেকে কাকিমা মাছ খাইয়ে দিয়েছে। তারপর থেকে ওর পেট খারাপ করছে। তা' আর সারছে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর গভীর উদ্বেগের সাথে বললেন—কাম করিছ একখান। ছেলের পেট হয়তো ভাল হ'য়ে যাবে। কিন্তু মগজ ও স্নায়ুর মধ্যে একটা খুঁত ঢুকায়ে দিলে। জীবনে সম্পূর্ণ নিরামিষাশী থাকা ও একদিনের জন্যও মাছ খাওয়া এ দুইয়ের মধ্যে ঢের তফাৎ হ'য়ে যায়। শরীর-মনের মধ্যে একটা adverse factor (প্রতিকূল উপাদান) অনুপ্রবেশ লাভ করে যার প্রভাব ক্ষীণ হ'তে ক্ষীণতর হ'তে হ'তেও সারাজীবন ব'য়ে চলে।

আ.প্র. ৮/২১.৫.১৯৪৬

।। ভোরে ওঠা ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর একজনকে বলছেন—তুমি ভোরে উঠতে পার না, এটা কিন্তু ঠিক না। সব জিনিসের একটা sequence (পারম্পর্য্য) আছে। ভোরে ওঠার সঙ্গে work-এ (কাজে) energy-র (উৎসাহের) একটা সম্পর্ক আছে। দিনটা বেড়ে যায় ওতে। ভোরে উঠে প্রাতঃকৃত্য ও নামধ্যানাদি করার পর দিনের কাজের একটা ছক এঁকে নিতে হয়। আর পরিকল্পনা-অনুযায়ী কাঁটায়-কাঁটায় সেগুলি করতে হয়। রাত্রে শোবার সময় ভেবে দেখতে হয় ছকমত কাজগুলি হাসিল করার ব্যাপারে চলা-বলা-করায় কোথায় কী ত্রুটি হ'লো। ঐগুলি ধ'রে-ধ'রে শোধরাতে হয়। এঁটে-বেঁধে লাগলে ত্রুটিগুলি সারতে বেশীদিন লাগে না। তাই, ভোর চারটের সময় ওঠার অভ্যাস করা লাগে। আ.প্র.৮/২৯.৫.১৯৪৬

।। আমিষ-আহার বিকৃত রুচি ।।

পাবনার পশুচিকিৎসক এসেছেন। কথায়-কথায় আমিষ-আহারের প্রসঙ্গ উঠলো।

শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—নিরামিষ আহারই ভাল।

ডাক্তারবাবু—আমিষ-আহারের প্রতি যে মানুষের একটা স্বাভাবিক রুচি আছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওটাকে বিকৃত রুচিও বলা যায়। একটা মানুষকে হত্যা করলে সে যেমন ব্যথা বোধ করে, একটা জীবকে হত্যা করলে সেও তেমনি করে। জিহ্বার একটু সুখের জন্য আমার মত রক্ত-মাংস-বিশিষ্ট একটা প্রাণীকে মেরে ফেলতে দ্বিধা বোধ করব না, এ কেমন কথা? আমার মনে হয়, প্রত্যেকটি জীবই যেন এক-একটি স্বল্প মানুষ। নরহত্যার কথায় আঁতকে উঠি আর জীবহত্যার বেলায় গায়ে বাধে না, আমাদের বোধবৃত্তি যদি এমনতর প্রবৃত্তি-আবিল, স্থূল, হৃদয়হীন ও সহানুভূতিহীন হয়, তবে প্রবৃত্তি-স্বার্থের খাতিরে প্রয়োজন হ'লে মানুষের উপর আক্রমণ চালাতেও আমাদের আটকাবে না। তাই বলি—না-খেলেই হ'লো। 'Let them enjoy their little day'(তাদের স্বল্প জীবন তারা ভোগ করুক)। তাদেরও সুখ-দুঃখ আছে, তারাও ভাল চায়, তাদেরও মন আছে, তাদের কেন কষ্ট দেব? শুনেছি দুম্বার পাছার দিকে মেদ বৃদ্ধি হয়। সেই মাংস কেটে নিলে সে বেশ আরাম পায়। ওতে তার কোন ক্ষতি হয় না। ঐ মাংস খেলে প্রাণীহত্যা হয় না বটে, কিন্তু আমিষ-আহারের কুফল যা' তা' ফলতে কসুর করে না। আমি যা' জানি, নিরামিষ আহার শরীর, মন সব দিক দিয়েই শ্রেয়।

ডাক্তারবাবু—তবে তো অনেক জীবের সংখ্যা অসাধারণ বেড়ে যাবে! সেও তো আর-একটা সমস্যা!

শ্রীশ্রীঠাকুর—পরমপিতার economy-তে (অর্থনীতিতে) excess (বাহুল্য) হয় না। যে-কোন সত্তাকে বাঁচিয়ে রাখতে পারলে, তাকে দিয়ে আবার আমাদের বেঁচে থাকার ব্যাপারে সাহায্য পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। শুকরগুলি এমনি কোন কাজে লাগে না, কিন্তু ওগুলি normal (স্বাভাবিক) মেথর-মুদ্দফরাসের কাজ করে। এরও কি একটা দাম নেই। পাহাড়-পর্ব্বতে, বনে-জঙ্গলে কত গাছপালা আছে, যা' হয়তো এমনি বিশেষ কোন কাজে লাগে না, কিন্তু সেই গাছগুলি হয়তো বৃষ্টি টেনে আনার ব্যাপারে সাহায্য করে। ওর মধ্যে কত গাছের medicinal and other values (ভেষজ এবং অন্যান্য গুণ) আজও হয়তো আবিষ্কার হয়নি। মানুষ অনেক জেনেছে, তবুও তার বিশেষ কিছুই জানা হয়নি। অজস্র জানার বাকী আছে, অজস্র করার বাকী আছে, আজ যে পশুটাকে খেয়ে ফেলছি, একদিন হয়তো দেখতে পাব, তাকে বাঁচিয়ে রেখে তার সুষ্ঠু ব্যবহারে অভাবনীয় জীবনীয় রসদ পেতে পারি। আ.প্র.৮/৫.৬.১৯৪৬

।। রোগভোগের দুর্ভোগ এড়াবে কিসে ।।

রোগ মানে psycho-physical maladjustment (শারীরমানস অসঙ্গতি)। আরোগ্য হ'লো মানে readjustment (পুনর্বিন্যাস) হ'লো। রুগ্ণ অবস্থায় নামপরায়ণ ও আত্মবিশ্লেষণমুখর হ'য়ে অভ্যস্ত দৈহিক ও মানসিক অনাচার-কদাচারগুলিকে প্রত্যক্ষ ক'রে, সেগুলির নিরসন করতে শুরু করলে, তাতেই প্রায়শ্চিত্ত হয়। ভবিষ্যতের অনেক দুর্ভোগও এতে প্রশমিত হয়। আ.প্র.৮/২.৭.১৯৪৬

।। শরীরের জন্য বিশেষ প্রয়োজন যা' ।।

শারীরিক ও মানসিক সদাচার একান্ত প্রয়োজন। খাওয়া-দাওয়া, চলাফেরা সম্বন্ধে খুব সাবধান হ'তে হয়। খাদ্য যতই ভাল হো'ক না কেন, অপ্রবৃত্তি (অনিচ্ছা) ও অপ্রসন্নতার সঙ্গে খেলে, সে-খাদ্য শরীরের কোন কাজে লাগে না, বরং মানসিক অপ্রবৃত্তি ও অপ্রসন্নতার ফলে কতগুলি gland and organ (গ্রন্থি এবং শরীরের অংশ) work (ক্রিয়া) করে না, তার থেকে অসুখ আসে। তাই, যার-তার হাতে খাওয়া ভাল না। শরীরের জন্য বিশেষ প্রয়োজন unicentric psychophysical elatement (একমুখী শারীর-মানস উৎফুল্লতা)। ঐটে যার যত বেশী থাকে, তার resistance-power (রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা) তত বেড়ে যায়। হয়তো মশার কামড় খেয়েও ম্যালেরিয়া হয় না। অবশ্য, সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি পালন ক'রে চলাই ভাল। ... নিজস্ব observation (পর্য্যবেক্ষণ) থাকলে অনেক জিনিস ধরা পড়ে। বোঝা যায় কোন্‌টা ভাল, কোন্‌টা মন্দ। আমি যখন মাছ খেতাম, দু-চার দিন এক জায়গায় প্রস্রাব করলে সেখানকার ঘাস ম'রে যেত। কিন্তু মাছ খাওয়া ছেড়ে দিয়ে

দেখতাম অমন মরতো না। আমার মনে হয়, মাছ খাওয়ায় শরীরে toxin (বিষক্রিয়াজনিত দূষিত পদার্থ) বাড়ে। তাই অমন হয়। আ.প্র.৮/২.৭.১৯৪৬

।। যথেচ্ছ আহার-বিহার করা চলে না কেন ।।

একটি মুসলমান ভাই-এর সাথে কথা প্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—এক-এক জাতীয় বীজের থেকে এক-এক রকম শ্রেণী বা বর্ণ হয়। তাদের ধরণ-ধারণ, করণ-কারণও আলাদা হয়। তোমাদের মুখেই তো শুনেছি (তোমাদের মধ্যে)— নিকেরী, নলে, কষাই ইত্যাদি শ্রেণী আছে। আবার কত সম্ভ্রান্ত মুসলমান আছে। সবাই তো এক পর্য্যায়ের না। এদের মধ্যে বুদ্ধিবিবেচনা, চালচলন, আচার-ব্যবহারে ঢের ফারাক আছে।

উক্ত ভাই—তাই, বড় ঘরের মুসলমানরা ঐ-সব ঘরে ভাতজল খায় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ভাতজল খায় না, তার মানে এ নয় যে ঘৃণা করে। ভাবটা উন্নত রাখতে গেলে আচার-বিচারও তেমনি মেনে চলতে হয়, যেখানে-সেখানে যথেচ্ছ আহার-বিহার করা চলে না। আ.প্র.৮/৪.৭.১৯৪৬

।। আমিষ-আহারে দোষ কী ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—আমাদের শরীরের পক্ষে যা' প্রয়োজন তা' যদি আমিষ-আহার থেকে নিই, তাতে দোষ কী?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমারও ছেলেবেলায় ঐ ধারণা ছিল। তাই, মাছ আমি নিজে খেয়ে দেখেছি। কিন্তু দেখতাম যখনই মাছ খেতাম তারপর অন্ততঃ ১২/১৪ দিন পর্য্যন্ত finer vision-গুলি (সূক্ষ্ম দর্শনগুলি) কেমন যেন obscure (অস্পষ্ট) হ'য়ে যেত। মনের একাগ্রতাও ব্যাহত হ'তো। ছেড়ে দিলে কিছু দিন পরে ঠিক হ'তো। পরে ভাবলাম, আমি আর কতটুকু জানি। বহু দর্শন থেকে মহানরা যে নিরামিষ-আহারকে শ্রেয় বলেছেন, তাই-ই মেনে চলা ভাল। আর-একটা জিনিস আমি নিজে বোধ করেছি। আমিষাহারী অবস্থায় কোন অসুখবিসুখ হ'লে শরীর যত vitally affected (গভীরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত) হ'তো, নিরামিষাহারী অবস্থায় তজ্জাতীয় অসুখ-বিসুখে শরীর কিন্তু অতখানি বিপন্ন হয় না। মনুষ্যেতর প্রাণীর দেহ এবং মনুষ্যদেহ সবই জীবদেহের মধ্যে পড়ে, ওরা-আমরা অনেকাংশে এক, অবশ্য বৈশিষ্ট্যানুপাতিক ব্যতিক্রম আছে। যা' হোক, animal diet (আমিষ-আহার) যে সহজপাচ্য নয়, এটা খুব ঠিক। তার দরুন শরীরে যে টক্সিনের সৃষ্টি হয়, তাতে মানুষের nerve (স্নায়ু) irritate (উত্তেজিত) ক'রে তোলে। ফলে, সওয়া-বওয়ার ক্ষমতা ক'মে যায়। যে-কোন কারণেই হোক স্নায়ু যার যত অপটু ও সাম্য-সঙ্গতিহারা তার অহমিকা, ক্রোধ, হিংসা, অসহিষ্ণুতা তত বেড়ে ওঠে। অবশ্য জন্মের থেকে অনেকে হয়তো সুপটু, স্বস্থ স্নায়ু পায়, আমিষ-আহার সত্ত্বেও তাদের স্নায়ুর সওয়া-বওয়ার ক্ষমতা অনেক নিরামিষাশীর থেকে বেশী দেখা যায়, তার মানে কিন্তু এ নয় যে, আমিষ-আহারে তাদের

আদৌ কোন ক্ষতি হ'চ্ছে না এবং নিরামিষ-আহারে এদের আদৌ কোন উপকার হচ্ছে না। প্রত্যেকটার সূক্ষ্ম প্রভাব হ'তেই থাকে। আমাদের দৃষ্টি সূক্ষ্ম নয় ব'লে হঠাৎ ধরতে পারি না। আ.প্র.৮/১৪.৮.১৯৪৬

।। শরীর খারাপে নামের আগুন ।।

এক দাদা বললেন—শরীর-টরীর খারাপ, কী করব ভেবে পাই না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—নামের আগুন জ্বালিয়ে নিয়ে যখন যে-রকম চলা লাগে, চলবি। সদাচার বজায় রাখবি। ধ্যানও সঙ্গে রাখা লাগে। এতে প্রত্যেকটা cell (কোষ) vitalised (প্রাণপুরিত) হ'য়ে উঠবে। আ.প্র.৮/৯.১২.১৯৪৬

।। কা'রও হাতে খেতে গেলে কোন্ দিক্ দেখবে ।।

কথাপ্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—সদাচারের নিয়ম খুব মানতে হয়। যার-তার হাতে খেতে নেই। খাদ্যের ভিতর-দিয়ে মনের সংক্রমণ খুব হয়।

সুশীলদা—কারও হাতে খেতে গেলে তার চরিত্রের কোন্-কোন্ দিক্ দেখা প্রয়োজন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—যে ইষ্টপ্রাণ, সদাচারী, দ্বিজ-সংস্কারী, অগম্যাগমন করে না, অকৃতঘ্ন, অপকর্ম্মহীন, অখাদ্যভোজী নয়—ইচ্ছা ও প্রয়োজন-মত তার হাতে খাওয়া চলতে পারে। তবে সাধারণতঃ স্বপাকই শ্রেয়। আ.প্র.৯/৯.১২.১৯৪৬

।। ছানাটানা খেতে হ'লে ।।

কথাপ্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—আমার মনে হয়, যাদের পেট ভাল নয়, তাদের ছানাটানা খেতে হ'লে ছাগলের দুধের ছানা খাওয়াই ভাল। গরুর দুধের ছানাটা অনেকের হজম হয় না। আ.প্র.৯/১৯.৬.১৯৪৭

।। ঝাল খাওয়া ।।

ঝাল খাওয়া-সম্বন্ধে কথা উঠলো।

শ্রীশ্রীঠাকুর—শুকনো লঙ্কা না খেয়ে কাঁচা লঙ্কা খেলে অতো ক্ষতি করে না। কাঁচা লঙ্কায় fresh (তাজা) "সি"-ভিটামিন খুব বেশী। তাও মাত্রামত খেতে হয়। ঝাল বেশী খাওয়াও যেমন ক্ষতি, স্বাভাবিক অবস্থায় একেবারে না-খাওয়াও তেমনি ক্ষতি। ঝাল হিসাবে গোলমরিচ ও আদা ভাল। সবই মাত্রামত। আ.প্র.৯/১৯.৬.১৯৪৭

।। খাওয়ার সময় কখন ।।

প্রশ্ন—খাওয়ার সময়-সম্বন্ধে আপনার কী মত?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ক্ষিদে লাগলে তখন খাওয়াই ভাল।

প্রশ্ন—ডাক্তাররা তো রোজ এক সময়ে খাওয়ার কথা বলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—রোজ এক সময়ে যদি ক্ষিদে পায়, তাহলে তো খুবই ভাল। ক্ষিদে না

পাওয়া সত্ত্বেও কি খাওয়া ভাল? কোন-কোন সময় অবস্থা বুঝে এক-আধবেলা লঙ্ঘন দিলে বা খুব হাল্কা খেলে তাতে ক্ষিদে চাঙ্গা হ'য়ে ওঠে। পেটটাকে অযথা ঘাটাতে নেই। জোর ক'রে চাপালে তা' assimilated (হজম) হয় না, তাতে বরং ক্ষতি করে। ক্ষিদে বুঝে কোন-কোন বেলা ভাত, রুটি ইত্যাদি না খেয়ে liquid food (তরল খাদ্য) খাওয়া ভাল। সুস্থ অবস্থায় মাঝে-মাঝে হাল্কা খাবার খেয়ে উপবাস, শুক্রবার করার মত পূর্ব্বাহ্নে হবিষ্যান্ন গ্রহণ ক'রে, সেদিন আর কিছু না-খাওয়া, শিশু প্রাজাপত্য করা ইত্যাদি শরীরের পক্ষে ভাল। সাধারণ উপবাসের সময় জলটা বেশী খাওয়া ভাল। আ.প্র.৯/১৯.৬.১৯৪৭

।। কম খরচে বলকারক খাদ্য কি ।।

প্রশ্ন—অল্প পয়সার মধ্যে এমন কী খাওয়া যায়, যাতে শরীরে বেশ বল হয়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমাদের যা' ক'রে গেছে, তার তুলনা নেই। ঐ আতপ চাল, কাঁচকলা, ডাল, সৈন্ধব, দুধ, কলা, ঘি—এক-কথায় হবিষ্যান্নই সেরা খাদ্য। তিল ও কাঠবাদামটা খুব উপকারী। কাঠবাদাম ঘসে খেতে হয় মিষ্টি দিয়ে। কাঠবাদাম ও দুধ এই দুটি জিনিসে নাকি প্রচুর soluble protein (দ্রবনীয় প্রোটিন) পাওয়া যায়। ছানা হজম করা শক্ত। তাই, দুধ কাটার কথা বারণ ছিল আগে। এখনও অনেক জায়গায় দুধ কাটে না।

আ.প্র.৯/১৩.৭.১৯৪৭

।। আধ্যাত্মিক ও মানসিক সদাচার কী ।।

প্রশ্ন—শারীরিক সদাচারের কথা তো বুঝি। কিন্তু আধ্যাত্মিক ও মানসিক সদাচার কী?

শ্রীশ্রীঠাকুর—গীতায় আছে, 'একভক্তির্বিশিষতে'। ঐ একভক্তিপরায়ণতা অর্থাৎ অকাট্য ইষ্টনিষ্ঠাই আধ্যাত্মিক সদাচার। ওটা যেন কিছুতেই কখনও না ছাড়ে তোমাকে। তোমার প্রতি পদক্ষেপের চলার সঙ্গে লেগে থাকা চাই ওটা। এইভাবে যদি তোমার সত্তার চলমানতার সঙ্গে জড়িয়ে থাকে ওটা, তাহ'লে বোঝা যাবে তুমি আধ্যাত্মিক সদাচার অবলম্বন ক'রে চলেছ। মানসিক সদাচার হলো মনের কুভাবকে ignore (উপেক্ষা) ক'রে বা mould (নিয়ন্ত্রণ) ক'রে বাঁচা-বাড়ার দিকে অর্থাৎ ইষ্টস্বার্থপ্রতিষ্ঠার দিকে চলা। আধ্যাত্মিক সদাচারের ভিত্তির উপরই মানসিক ও শারীরিক সদাচারের ভিত্তি গড়ে তুলতে হয়। আবার, শারীরিক সদাচার না থাকলে মানসিক ও আধ্যাত্মিক সদাচার পোক্ত হয় না। তাই আচার-নিয়ম, খাদ্য-খানা ইত্যাদি সম্বন্ধে খুব সাবধান থাকতে হয়। যা'-তা' খাওয়া, যার-তার হাতে খাওয়া—এ-সব ভাল নয়। ওতে শরীর-মন নেমে যায়। এ-সব ব্যাপারে মাত্রামতো যুক্তি-বিচার-সমন্বিত গোঁড়ামি ভাল। আ.প্র.৯/১.৯.১৯৪৭

।। মা যদি সদাচারী না হন ।।

প্রশ্ন—কা'রও মা যদি সদাচারী না হন, তাহলে তাঁর হাতে সে খেতে পারে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—দূর! মা'র বেলায় আবার কথা? আ.প্র. ৯/১.৯.১৯৪৭

।। ক্রিয়াকর্ম্মের বাড়ীতে সদাচার ঠিক রাখতে ।।

প্রশ্ন—কোন ক্রিয়াকর্ম্মের সময় আত্মীয়স্বজনের বাড়ীতে গেলে তাঁরা চান যে সেখানে খাওয়া-দাওয়া করি। কিন্তু ঐ সময় ওসব জায়গায় খেতে গেলে সদাচার অব্যাহত থাকে না। তাই এড়িয়ে যেতে বাধ্য হই। এতে অনেকে ক্ষুণ্ণ হন। এই অবস্থায় কী করা সমীচীন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—বুঝিয়ে বলতে হয়। ক্ষুণ্ণ হবে কেন? ওতে বরং regard (শ্রদ্ধা) বাড়ে।...

আ.প্র.৯/৭.৯.১৯৪৭

।। মাছ-মাংস খাওয়া না-খাওয়ায় ।।

নিজের সমাধি, অনুভূতি ইত্যাদি প্রসঙ্গে বলতে গিয়ে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—আমি যদি আদৌ কোনদিন মাছ না খেতাম, তাহ'লে আরো হতো। শরীরেরও আজ এই অবস্থা হ'তো না। যখনই সেকালে একদিন মাছ খেয়েছি, তখনই দেখতাম ১২/১৪ দিন fine sensation-গুলি (সূক্ষ্ম অনুভবগুলি) আসতো না। কেটে-কেটে যেত। মাছ খেয়ে দোয়াড়ে নাম ক'রে দেখেছি, আবার মাছ না-খেয়েও নাম ক'রে দেখেছি, দুটোর মধ্যে পার্থক্য যে কতখানি তা' আমি বুঝতে পেরেছি।... আপনাদের রকম বেশ ভাল, কিন্তু দোষ এই যে মাঝে-মাঝে তাল কেটে যায়। মাছ-মাংস খেলে এই ধরনটা aggravated (বর্দ্ধিত) হয়। এতদিন যে নিরামিষ খাচ্ছেন, তবু আগে মাছ-মাংস খেয়েছেন ব'লে তার effect (ফল) এখনও চলছে। ওতে whole nervous system (সমগ্র স্নায়ুবিক বিধান) damaged (ক্ষতিগ্রস্ত) হ'য়ে যায়, eye-sight -ও (দৃষ্টিশক্তি ও) খারাপ হয়। আমার মনে হয়, মাছ না খেলে আমার চালসেও ধরতো না। আ.প্র.৯/৯.৯.১৯৪৭

।। আমিষাহারে চরিত্র অনেকখানি বদলে যায় ।।

কথা প্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—শুনেছি আগে বিহারে হিন্দুদের মধ্যে অনেকেই মাছ-মাংস খেত না, কিন্তু আজকাল নাকি খায়। নিরামিষ ছেড়ে আমিষাহারে অভ্যস্ত হওয়াটা ভাল হয়নি। ওতে চরিত্র অনেকখানি বদলে যায়, স্বাস্থ্য ও আয়ুর পক্ষেও খারাপ হয়। আমিষাহারে একটানা-ভাবে সূক্ষ্ম চিন্তা করা যায় না, মাঝে-মাঝে কেটে যায়, বিক্ষেপ আসে। এ-সম্বন্ধে আমার নিজের অভিজ্ঞতা আছে। প্রথম আমলে দেখেছি—কোন-দিন যদি মাছ খেতাম, তারপর বেশ কিছুদিন যাবৎ ধ্যান-ধারণা ও ভজন তেমন জ'মতো না, light ও sound (জ্যোতি ও শব্দ) ফুটি-ফুটি ক'রেও যেন ঠিকভাবে ফুটে উঠতো না। হয়রান হ'য়ে যেতাম, আনন্দ পেতাম না। মাঝখানে যেন একটা কালো পর্দ্দা প'ড়ে যেত। তার মানে—মাছ খাওয়ার ফলে nerve ও cell-গুলি (স্নায়ু ও কোষগুলি) gross (স্থূল) হ'য়ে যেত। কিছুদিন পরে আবার ঐ ভাবটা কেটে যেত। Experiment (পরীক্ষা) হিসাবে তখন হয়তো আবার একদিন মাছ খেয়ে দেখেছি। তখন আবার ঐ-সব অসুবিধা দেখা

দিত। নিজের অভিজ্ঞতার উপর দাঁড়িয়ে আমার অকাট্য বিশ্বাস হয়েছে যে, উচ্চতর অনুভূতির রাজ্যে যারা পৌঁছতে চায়, চিন্তা, চলন ও চরিত্রকে যারা স্থৈর্য্য-সমন্বিত ক'রে তুলতে চায়, আমিষ-আহার তাদের বর্জ্জন ক'রতেই হবে। আমিষ-আহারে শরীর একটা unnatural whip (অস্বাভাবিক বেত্রাঘাত) পায়, তার ফলে তাড়াতাড়ি বেড়ে যায়। যে-বাড়াটা স্বাভাবিকভাবে দশ বছরে বাড়ত, তা' হয়তো পাঁচ বছরে বেড়ে যায়। তার ফলে total (পুরো) আয়ু থেকে অতোটা minus (বিয়োগ) হয়। তাহ'লে দাঁড়াল—আমিষ-আহারে যে growth (বৃদ্ধি) হয়, তা' হয় at the expense of longevity (আয়ুর বিনিময়ে)। তা' কখনও আমাদের কাম্য হ'তে পারে না। life (জীবন) যাতে prolonged (দীর্ঘায়িত) হয়, তাই করাই ভাল। আমার ধারণা—নিরামিষ আহার ও সুনিয়ন্ত্রিত চলনেই তা' হওয়া সম্ভব। সুনিয়ন্ত্রিত চলনের জন্য তিনটি জিনিস প্রয়োজন। প্রথম হ'লো concentric tenor (সুকেন্দ্রিক ধাঁজ)। এইটে না থাকলে মানুষ জীবনের বিরোধী শক্তিগুলিকে আয়ত্তে আনতে পারে না। জীবনের ঘাত-প্রতিঘাতে দুর্ব্বল ও হতাশ হ'য়ে পড়ে। তাতে power of resistance (প্রতিরোধ ক্ষমতা) ক'মে যায়। রোগব্যাধি চেপে ধরে। দ্বিতীয় হ'লো adjusted conjugal life (সুনিয়ন্ত্রিত দাম্পত্য-জীবন) এবং তৃতীয় হ'লো peaceful home-environment (শান্তিপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশ)। এই দুটি জিনিস না থাকলে মানুষের শরীর-মনের ক্ষয়ক্ষতির পূরণ হয় না, সে শক্তি ও উৎসাহের যোগান পায় না।

প্রশ্ন—মাছ-মাংসের পুষ্টির প্রভাবে যে অস্বাভাবিক বৃদ্ধি হ'য়ে আয়ু ক'মে যায়, সে-সম্বন্ধে কি আপনার কোন ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আছে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমার এইরকম মনে হয়। কথাটা reasonable (যুক্তিযুক্ত) কিনা ভেবে দেখুন। তাছাড়া আমার একটা অভিজ্ঞতা আছে। একবার একটা গুঠে-বেগুনের গাছে মাছের সার দিয়েছিলাম। গাছটা পেয়ারা গাছের মতো বেড়ে উঠলো, কিন্তু কোন পোকা না-লাগা সত্ত্বেও ছয় মাসের মধ্যে মরে গেল। গুঠে-বেগুনের গাছ তো কতদিন বাঁচে। গাছও একটি প্রাণী, মানুষও একটি প্রাণী। গাছের জীবনের উপর মাছের যে-প্রভাব, মানুষের জীবনের উপরও মাছের সেই একই প্রভাব—ওই আমার বিশ্বাস।

আ.প্র.৯/৭.১২.১৯৪৭

।। শরীর ভাল থাকে না যখন ।।

একটি দাদা বললেন—শরীর ভাল নয়, কী করব?

শ্রীশ্রীঠাকুর—তাই ক'রো যা'তে মানুষকে স্ফূর্ত্তি দিয়ে স্ফূর্ত্তি পাও, মানুষ যদি তোমাকে দিয়ে স্ফূর্ত্তি পায়, তাহ'লে তাতে তুমিও স্ফূর্ত্তি পাবে। ওতে শরীর মন দুই-ই ভাল হবে। তোমাকে দিয়ে মানুষ যদি সদ্ভাবে স্ফূর্ত্তি না পায়, তাহ'লে তুমিও স্ফূর্ত্তি পেতে পার না। ভেবে দেখো—কোন্ ভাবে স্ফূর্ত্তি পাও ও স্ফূর্ত্তি দিতে পার, আর তাই-ই ক'রে চলো। সঙ্গে-সঙ্গে আহার, বিহার, আচার, শ্রম, বিশ্রাম, ওষুধপত্রের ব্যবস্থা বিহিত রকমে ক'রতে হয়।

উক্ত দাদা—শরীর খারাপ থাকলে অন্যকে স্ফূর্ত্তি দেওয়ার কথা মনেই আসে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ঐ তো ব্যাধির লক্ষণ। শরীর খারাপ হ'লে যেমন শক্তির অল্পতার দরুন মানুষ পরিবেশ-সম্বন্ধে উদাসীন হয়, আবার পরিবেশ-সম্বন্ধে উদাসীন হ'লেও তেমনি তার শরীর-মন, নিস্তেজ ও রুগ্ন হ'য়ে পড়ে। ঐ উদাসীনতা বা বিমুখতার ভাব দেখা দিলে জোর ক'রে তাকে তাড়াতে হয়। সক্রিয় ভালবাসা যত বিস্তার লাভ করে, শরীরবিধানও তত energised (শক্তিসম্ভৃত) হ'য়ে ওঠে। ইষ্টপ্রাণতা শরীরকেও পুষ্ট করে। ঐ একটি মাল আছে যা' সবদিক দিয়ে কেবল ভালই করে। ইষ্টপ্রাণতায় ভালবাসা যেমন কেন্দ্রায়িত থাকে, তেমনি তা' প্রসার লাভ করে।

আ.প্র.১০/২.২.১৯৪৮

।। পেঁয়াজ খাওয়া ।।

আমি একদিন পেঁয়াজ খাওয়ার ফলে আমার ১০৫ ডিগ্রী জ্বর হ'য়ে গেল। তখন মনে হ'লো, যেই খায়, তারই তো এই অবস্থা হয়, অভ্যস্ত হ'বার জন্য হয়তো ঠিক পায় না। ফল যা' হ'বার তা' হয়ই।

আ.প্র.১১/১৪.২.১৯৪৮

।। মাছ-মাংস খেলে জীবন যেতে বসে ।।

একজন বললেন—বেশীর ভাগ মানুষই তো মাছ-মাংস খায়, তারা তো মাছ-মাংস খাওয়ার সমর্থনে অনেক যুক্তির অবতারণা করে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যুক্তি সবারই আছে। মানুষ অকাম-কুকাম করে, তার সমর্থনে কত যুক্তি দেয়। বাজারের সুবদনীর জন্য হয়তো চুরি করে, আর সেই চুরি করাটাও যে যুক্তিযুক্ত তা' মানুষকে বোঝাতে চেষ্টা করে। অন্যায়ের সমর্থনে মানুষ যদি যুক্তি খুঁজে পায়, তুমি ন্যায়ের সমর্থনে কেন যুক্তি খুঁজে পাবে না?... মাছ খেলে যে জাত যায় তা' তো নয়, তবে জাত না গেলেও জীবন যেতে বসে। জীবন যেতে বসে কথাটা স্থূলভাবে বোঝা যায় না, কিন্তু আমি নিজে দেখেছি মাছ খেলে মানুষের সূক্ষ্ম অনুভূতির শক্তি কিছু-কিছু ক'রে লোপ পেতে থাকে। আবার, মানুষ যত স্থূলবুদ্ধি হয়, তার চলনও তত ভুলের দিকে চলে। এই ভ্রান্ত চলন মানুষকে নিম্নগামী ক'রে তোলে। এমনি ক'রে মানুষের অধোগতি আসে। এটা শেষ পর্য্যন্ত তার জীবনবৃদ্ধির পক্ষে ক্ষতিকর হয়।

আ.প্র.১১/১৩.৪.১৯৪৮

আমার মনে হয়, আমি যদি কয়েকবার মাছ না খেতাম, তাহ'লে যে আরো কত ক'রতে পারতাম বলতে পারি না। Animal food is very harmful to bliss. It deprives the nerves of enrichment. At least I think so. (আমিষ-আহার আনন্দের পক্ষে ক্ষতিকর। এটা স্নায়ুকে বোধ-ঐশ্বর্য্য থেকে বঞ্চিত করে। অন্ততঃ আমি তাই ভাবি)। মদ খেলে stimulant (উত্তেজক) হয়। It aggravates the hankering to have stimulant, fish and flesh are of the same type , as I know. (এটা ঐ উত্তেজক দ্রব্যের

জন্য আকাঙ্খা আরো বাড়িয়ে দেয়। মাছ-মাংসও ঐ একই ধরনের জিনিস—আমি যেমনতর জানি।)

প্রশ্ন—এত যে নামধ্যান করলেন তবু অল্প কয়েকবার মাছ খাওয়ার কুফল গেল না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আপনার একটা আঙ্গুল খুব কেটে গেলে সেরে যেতে পারে, ব্যথা না থাকতে পারে, তবে আগের সে অক্ষত আঙ্গুল কি আর ফিরে পাবেন? অবশ্য আমি একটা hopeless message (নৈরাশ্যের বাণী) বলছি না। যখনই যে ছাড়বে তখন থেকেই সে bliss-এর (আনন্দের) দিকে এগুবে, যার পক্ষে যেমন যতটা সম্ভব। অবশ্য, শুধু নিরামিষ আহারই সব নয়। নিরামিষ আহারের সঙ্গে-সঙ্গে চাই বিহিত অনুশীলনগুলি ঠিকমত করা।

আ.প্র.১১/২০.৫.১৯৪৮

।। রকমারি রান্না ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর মায়েদের সঙ্গে রকমারি রান্না সম্বন্ধে আলোচনার ক্রমে কাঁঠালের শিককাবাব করার কথা বললেন।

পরে বললেন—রান্না কতরকমের বলেছি, অমন ২০০ রকম, ৫০০ রকম বলেছি, লিখে রাখলে একখানা বই হ'য়ে যেত।

শ্রীশ্রীঠাকুর বলে চললেন—পোস্ত বাটা, ডাল বাটা, চাল বাটা ও নারকেলের দুধ মিশিয়ে শাকের সঙ্গে রান্না করলে ভাল হয়। চাল অল্প দেওয়া লাগবে। আমরা পিটেলি দিই, কিন্তু চিনেবাদাম বা তিল বেটে ও চাল বেটে যদি দিই তাহ'লে খুব পুষ্টিকর হয়, প্রোটিনটা পাওয়া যায়। মাংসের থেকে জোর বেশী হয়।

একটি মা—কাঁঠালের বীচি সিদ্ধ ক'রে পিটেলি দিয়ে বড়া করলে ভাল হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—কাঁঠালের মুষড়ো ভাল ক'রে রান্না ক'রতে পারলে ঠিক রুই মাছের ঝোলের মত হবে। কেবল মাছের গন্ধ থাকবে না, এই যা'।

প্রশ্ন—আপনি কি রুইমাছ খেয়েছেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—বাঃ! খেয়েছি না! আমি তো একসময় মাছ খেতাম।

প্রশ্ন —মাছ ছাড়লেন কেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ঔ যে গল্প করেছি। দেখলাম মাছ খেয়ে পারা যায় না। একদিন খেলে অন্ততঃ ১৪ দিন পর্য্যন্ত গোলমাল চলে। অনুভূতির ধারা কেটে-কেটে যায়। আমি যদি মাছটাছ না খেতাম, তাহ'লে আরো ভাল থাকতাম। চোখের যে defect (দোষ) হয়েছে, তা' হতো না।

প্রশ্ন—অনেকে বলে মাছ খেলে চোখ ভাল থাকে।

শ্রীশ্রীঠাকুর— ও একেবারে মিথ্যে কথা। চোখের পক্ষে ভাল হল ঘি।

আ.প্র.১২/১৮.৬.১৯৪৮

।। কেবল খাদ্য-নিয়ন্ত্রণে অনেক কিছু হয় ।।

তিলবাটার মধ্যে যথেষ্ট প্রোটিন পাওয়া যায়। বেলের শাঁস রাত্রে জলে ভিজিয়ে পরের দিন সকালে সেই জল খেলে পেটের পক্ষে খুব ভাল হয়। only food-manipulation can do many things (শুধু খাদ্য নিয়ন্ত্রণ অনেক কিছু করতে পারে)। ডাল (মটর বা মুগ) অর্দ্ধেক এবং তিল বাটা অর্দ্ধেক একটা কাপড়ে বেঁধে ভাত রান্নার সময় ভাতের হাঁড়িতে দিয়ে সিদ্ধ ক'রে একটু ঘি বা তেল, নুন ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে খেতে বেশ। বেশ পুষ্টিকর। পেট ভাল না থাকলে এটা খাওয়া উচিত নয়। সুস্থ অবস্থায় এটা কোষ্ঠ-পরিষ্কারে সাহায্য করে।

আ.প্র.১২/১৮.৬.১৯৪৮

।। মুগ ডালের ভাল-মন্দ ।।

প্রশ্ন—ডালের মধ্যে পেটের পক্ষে ঠাণ্ডা কোন্টা?

শ্রীশ্রীঠাকুর—মুগ ডালের সব গুণ— দোষ একটু wind (বায়ু) করে। কাঁচামুগই ভাল, ভাজা মুগ তার থেকে একটু খারাপ।

প্রশ্ন—ডাল কেমন পাক করা ভাল?

শ্রীশ্রীঠাকুর—সাধারণতঃ একটু ঘন ডালই ভাল। পেট একটু খারাপ হ'লে ডালের ঝোলই ভাল। ডাল ভালভাবে সিদ্ধ হওয়া চাই।

প্রশ্ন—কোন্ ডাল লিভারের পক্ষে ভাল?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ডাল বলতেই তো প্রোটিন! লিভার বলতেই তিতো ভাল।

আ.প্র.১২/১৮.৬.১৯৪৮

।। প্রোটিনের অভাবে ।।

একটি মা জিজ্ঞাসা করলেন—মাছ-মাংস না খেলে নাকি স্বাস্থ্য ভাল থাকে না! প্রোটিনের অভাব হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সুসিদ্ধ ডাল, তিলবাটা, চিনে বাদামবাটা খুব ভাল প্রোটিন। দুধের কথা তো আর কলামই না। দোয়াড়ে চা খাই : তার চাইতে রোজ এক কাপ দুধ যদি আস্তে-আস্তে চুমুক দিয়ে খাই, তাতে ভাল হয়। এতে আয়ু বাড়ে। অবশ্য হজম হয় এমনভাবে খাওয়া চাই।

আ.প্র.১২/২০.৬.১৯৪৮

।। স্বাস্থ্যের দিক দিয়ে ভাল ।।

স্বাস্থ্যের দিক দিয়ে কয়েকটা কথা মনে হয়। চাল-ধোয়া জল না ফেলে তাতে রান্না করা ভাল। ফ্যান (মাড়) না গালাই ভাল। তরকারিতে নুন দেওয়া উচিত নামাবার আগে, বেশী আগে দিলে ওর গুণ নষ্ট হয়। তরকারিতে মিষ্টি দিলে তরকারির sugar (চিনি) নষ্ট হয়, তাই তা' ভাল নয়।

আ.প্র.১২/২০.৬.১৯৪৮

।। কার হাতের রান্না খেয়ে কোন্ রোগের মহাপ্রসাদ লাভ হয় কে জানে ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর মন্মথদাকে জিজ্ঞাসা করলেন—রানীর ওখানে খাবি তো?

মন্মথদা—না, তাঁর কষ্ট হবে। অন্য ব্যবস্থা করেছি। মালী ক'রে দেবে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যার তার হাতে খাওয়া ভাল না। শুনেছি, কুলদাচন্দ্র ব্রহ্মচারীর বইয়ে আছে—এক সাধু এক গৃহস্থের বাড়ীতে গিয়ে রাত্রে অন্নগ্রহণ করেছে। ভোর বেলায় সেই বাড়ী থেকে যাবার সময় গৃহস্থের ঘটি-টা চুরি ক'রে নিয়ে বেরিয়ে পড়েছে। কিছুদূর যেতে-যেতে তার বিবেক বুদ্ধি ফিরে আসল—হাজার হলেও সাধু তো! ভাবল—আমি সাধু, অথচ আমার একি বুদ্ধি হ'ল যে, যে আমাকে স্থান দিল, খেতে দিল তার ঘটিটাই চুরি ক'রে নিয়ে আসলাম! তখন সে গৃহস্থের বাড়ীতে গিয়ে তাকে অকপটে সব কথা খুলে বলল। তখন দেখা গেল যে সে গতরাত্রে চুরি করা চালের ভাত খেয়েছে। এ-ছাড়া, স্বাস্থ্যের দিকও আছে। অবশ্য এটাও একটা স্বাস্থ্যের দিক— তা' হ'ল মানসিক স্বাস্থ্য। কার গণোরিয়া আছে। কার সিফিলিস আছে ঠিক কি। কার হাতের রান্না খেতে যেয়ে তার থেকে কোন রোগের মহাপ্রসাদ কুড়িয়ে আনতে হবে তার কি ঠিক আছে? পোড়াদহ ষ্টেশনে একবার দেখলাম, নিমগাছটার নীচে বাবুর্চি থুথু দিয়ে প্লেট পরিষ্কার করছে, আর সেই প্লেটে বাবুরা খুব খাচ্ছে। তাই কই, যা' এখনি বারণ ক'রে দিয়ে আয়, ওখানে খেয়ে কাজ নেই।

মন্মথদা তখনই উঠে গেলেন।

কেষ্টদা হেসে বললেন—যা' বললেন সে তো খুব মুশকিলের কথা। যা' দেখেছি আস্তে-আস্তে সবাই চোর হ'য়ে যাবে। কালো বাজারের চাল না খেয়েছে, শহরবাজার অঞ্চলে এমন লোকই তো কম।

শ্রীশ্রীঠাকুরও হাসতে-হাসতে হাত ঘুরিয়ে বললেন—চোর হ'তে কি আর বাকী আছে? কামের তেইশ মারিছে। আ.প্র.১২/৭.৭.১৯৪৮

।। করণীয় কাজ সময়মত না করলে ।।

করণীয় কাজ সময়মত না করলে তা' মানুষকে রোগের কবলে নিয়ে ফেলে! (কারণ) ওতে জীবনাবেগ কমে যায়। মানুষ sluggish (অলস) হ'য়ে পড়ে। এর ফলে nerve-এর (স্নায়ুর) resistance power (প্রতিরোধ ক্ষমতা) কমে যায়। তাই অসুস্থ হয়। বিহিত কর্ম্ম মানুষের vital power (জীবনী শক্তি) excite (উদ্দীপ্ত) করে। সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও কেউ যখন করণীয় কাজ করে না, তখন তার vital power (জীবনী শক্তি) খর্ব্ব হ'তে থাকে। কাজ করা মানে কাজের বাধাকে অতিক্রম করা। এই ক'রতে গিয়ে নূতন শক্তির যোগান পাওয়া যায়। যারা কাজ এড়িয়ে চলে তারা তাই শক্তি বৃদ্ধির সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়। আবার শক্তি যদি বাড়তির দিকে না যায়, তবে কমতির দিকেই চলতে থাকে। তা' একভাবে নিনড় হ'য়ে থাকতে পারে না। আ.প্র.১৩/.১৭.৭.১৯৪৮

।। 'শরীর থাকলেই ট্যাক্সো দিতে হয়'—মানে কি ।।

স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে, সদাচার-সম্বন্ধে এত কথা বলা রোগ এড়াবার জন্য। তার মানে এই যে, পরিবেশ নিয়ে চলতে গেলে ক্রটি-বিচ্যুতি থাকেই। তাই পরিবেশ সহ adjusted (নিয়ন্ত্রিত) না হ'লে ভাল থাকা যায় না। নিজের যতটুকু করার তা' হয়তো করতে পারি, কিন্তু পরিবেশ ঠিক না থাকলে হয় না। এক গ্লাস জল দিয়ে একজন হয়তো কাজ সেরে দিল। তাই 'ট্যাক্সো দিতে হয়' কথাটা সার্থক হয়েছে। অর্থাৎ পারিপার্শ্বিকের ট্যাক্সো।

আ.প্র.১৩/১৮.৭.১৯৪৮

।। 'শিকনি ঝেড়ে ধোয় না হাত, বক্ষ ব্যাধির হয় উৎপাত'—কেন ।।

হাতের মধ্যে লেগে থাকলে তা' ছড়াবে, পারিপার্শ্বিকের মধ্যে ক্ষতির কারণ সৃষ্টি করবে। আবার অনেক সময় নিজের অসুখ সেরে আসতে লাগলেও ঐ দরুন re-infection (পুনরাক্রমণ) হয়। তোমার curative force (রোগপ্রতিবেধক ক্ষমতা), vital power (জীবনী শক্তি) এত চেষ্টায় যে রোগ-জীবাণু ধ্বংস করছে, তা' হয়তো আবার বেড়ে গেল, জেগে উঠল ওখান থেকে। ... Environment (পরিবেশ) ভাল না হ'লে রেহাই পাওয়া কঠিন। আবার যারা যত সদাচারী, অল্প ব্যত্যয়েও তাদের সংক্রমণ ঘটার সম্ভবনা থাকে তত বেশী। আ.প্র.১৩/১৮.৭.১৯৪৮

।। নিরামিষ আহারের গুণাগুণ ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—নিরামিষ আহারে নাকি রাগ কমে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—হিংস্রবুদ্ধি কমে যায়, তবে হিংস্র হ'লে ভীষণ হয়। সাধারণত: অত্যাচার না করলে হিংস্র হয় না। নিরামিষাশী soldier (সৈন্য) যারা, তারা নাকি tired (ক্লান্ত) হয় কম। তারা রোখে দেরীতে তবে একবার রুখলে এমন হয় যে নিকেশ করবে তবে ছাড়বে। Tenacity (লাগোয়া বুদ্ধি) ভীষণ হয়। সিংহ কিন্তু একটা attempt-এ (চেষ্টায়) unsuccessful (ব্যর্থ) হ'লে, তখন আর তার আক্রমণ করবার প্রবৃত্তি থাকে না। মহিষ কিন্তু গোঁ ধরলে আর রক্ষা নাই। নিরামিষাশীরা সাধারণতঃ একটু meek (নম্র) হয়। meek-ও (নম্রও) হয়, রোখালও হয়। রুখলে ভীষণ। আ.প্র.১৩/২৩.৭.১৯৪৮

।। প্রথম ঠাকুরঘর ।।

একটি দাদা শ্রীশ্রীঠাকুরের কাছে কাতরভাবে বললেন—ঠাকুর! আমার শরীরটা মোটেই ভাল থাকে না, সেইজন্য ইষ্ট কর্ম্ম ঠিক মতো করতে পারি না। এইসব নানা কারণে মনটাও খারাপ হ'য়ে থাকে।

শ্রীশ্রীঠাকুর দরদের সঙ্গে বললেন—শরীরটার যত্ন নিও, এইটেই আমাদের প্রথম ঠাকুরঘর। একে সুস্থ সবল, সুন্দর ও পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়। সদাচার ঠিকমতো পালন করা

লাগে, খাওয়া-দাওয়া খুব হিসাব ক'রে করতে হয়। নাম হরবকত চালাতে হয় আর শরীরে যুত পেলে ঝড়ের মতো কাম করা লাগে। মন খারাপ করে কি হবে? ওতে শরীরও খারাপ হ'য়ে পড়ে। যেমন ক'রে হোক মনের স্ফূর্ত্তি বজায় রাখা লাগে সমীচীন ভাবে। ভাল-ভাল বই পড়তে হয়। ঘরে বসেও বাড়ীর সবার সঙ্গে ইষ্ট-প্রসঙ্গ করতে হয়। সবসময় একটা খেয়াল রেখে চলবে যাতে পরিবেশকে আনন্দে মাতিয়ে তুলতে পারো। অমনতর একটা সক্রিয় নেশা থাকলে দেখবে মন কিছুতেই অবসাদগ্রস্ত হওয়ার সুযোগ পাবে না। ... শরীর-মন যদি সুস্থ থাকে, তবে কাজ করার অভ্যাসই কর্ম্মঠ ক'রে তোলে। আবার কর্ম্মঠ থাকার অভ্যাসটা যদি রপ্ত ক'রে ফেলতে পারো তাহ'লে দেখবে শরীর অনেকখানি সুস্থ থাকবে। মানুষ অলস হ'লে শরীর-মন দুই-ই ধীরে-ধীরে অসুস্থ হ'য়ে পড়তে থাকে।

আ.প্র. ১৪/১৫.৮.১৯৪৮

।। শরীর কিছুতেই ভাল থাকে না যখন ।।

একটি দাদা বললেন—আমার শরীরটা কিছুতেই ভাল থাকছে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—মনে হয় নাম-ধ্যান fall করায় (কমে যাওয়ায়), nerve fall করেছে (স্নায়ু নেতিয়ে পড়েছে)। যজন, যাজন ইত্যাদি টনিকের মতো কাজ করে। এ-সব বাড়াতে হয়, ইষ্ট ধান্ধায় ব্যস্ত থাকতে হয়, আর খাওয়া-দাওয়া, বেড়ান, প্রয়োজনমতো ওষুধপত্র ঠিকমতো করতে হয়, মন চাঙ্গা থাকে, এমন সঙ্গ করতে হয়। কিছু না, দেখতে-দেখতে শরীর ঠিক হ'য়ে যাবে।

আ.প্র.১৪/২৬.৮.১৯৪৮

।। বিনা নিমন্ত্রণে কোথায় খাওয়া চলে ।।

বিনা নিমন্ত্রণে কোথাও খাওয়া চলে কিনা, সেই সম্বন্ধে কথা উঠলে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—বিনা নিমন্ত্রণে খাওয়া যায় গুরুবাড়ী, জমিদারবাড়ী, প্রতিপালকের বাড়ী এবং মুসাফির অবস্থায়।

আ.প্র.১৪/২৬.৮.১৯৪৮

।। আর এক রোগ যা' আছে আমাদের ।।

আমাদের আর এক রোগ আছে। ভাবি আমাদের খাওয়া পর্য্যাপ্ত নয়। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে যা' খাই হজম করতে পারি না, তাই মাথাটা গোলমাল হ'য়ে যায়, activity-ও (কাজও) নষ্ট হয়। সেই খাদ্যই ভাল, যা' সহজে হজম হয় এবং কোন disturbance (গোলমাল) সৃষ্টি না করে। সেইজন্য বলে "আহারশুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধিঃ, সত্ত্বশুদ্ধৌ ধ্রুবাস্মৃতিঃ, স্মৃতিলম্ভে সর্ব্বগ্রন্থীনাং বিপ্রমোক্ষঃ।" যারা তেমন বিবেচক নয়, তারা অনেকেই খায় লোভবশতঃ বারো আনা, আর ক্ষুধাবশতঃ চার আনা। আনন্দবাজারে যখন মোটা চাল ও জলের মতো ডাল খেত দিনে একবার তখন অসুখ-বিসুখ ছিল না বললেই হয়।

আ.প্র.১৪/২৬.৯.১৯৪৮

।। তরকারীতে নুন দিও না ।।

তরকারীর মধ্যে নুন দিলে ওর মধ্যে যে স্বাভাবিক নুন আছে তা' আমরা হারাই। তরকারীর মধ্যে নুন যত কম দেওয়া যায় ততই ভাল। আ.প্র.১৪/৬.১০.১৯৪৮

।। ব্যবহারের অভ্যাস ক'রো ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর মায়েদের লক্ষ্য ক'রে বললেন—তিল বাটা, চিনেবাদাম ইত্যাদিতে যথেষ্ট প্রোটিন। তোরা ব্যবহার করার অভ্যাস করিস। আ.প্র.১৪/৩১.১০.১৯৪৮

।। সদাচারের তিনটি রকম ।।

সদাচার তিন রকম। আধ্যাত্মিক, মানসিক, শারীরিক। সত্তাস্পর্শী ইষ্টানুরাগ হ'ল আধ্যাত্মিক সদাচার; সৎচিন্তন, সৎকথন, সবার মঙ্গলকামনা, সদ্ব্যবহার ইত্যাদি হ'ল মানসিক সদাচার; অশন, বসন, স্নান-পান চলাফেরায় শুচিতা রক্ষা হ'ল শারীরিক সদাচার; তিনটে co-ordinated (সমন্বিত) হওয়াই ভাল। তাতে সাধন-ভজনে জোর হয়। তবে মনের মধ্যে কুৎসিত চিন্তা আসলেই যে মানুষ প'চে গেল তা' নয়। প্রবল ইষ্টানুরাগ থাকলে সব ধুয়ে মুছে যায়। কুচিন্তাকে প্রশ্রয় দিতে নেই, ignore (উপেক্ষা) করতে হয়। তাহ'লে আপনা থেকেই চলে যায়।

আ.প্র.১৪/১.১১.১৯৪৮

।। রান্না-খাওয়া একঘেয়ে ভাল না ।।

মায়েদের সঙ্গে রান্না-খাওয়ার কথা উঠলো। শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—রান্না-খাওয়া একঘেয়ে রকম হওয়া ভাল না। যা' জোটে তার মধ্যেই রকমারি করতে হয়। তাতে মাথা খোলে, রান্নার কাজটাও আনন্দদায়ক মনে হয়। খাদ্য যদি বৈচিত্র্যপূর্ণ, স্বাদু, সহজপাচ্য ও স্বাস্থ্যকর হয়, তবে যারা খায়, তাদের শরীর-মনের পক্ষেও ভাল হয়। বিভিন্ন রসের ক্ষরণে সুপ্তগুণের বিকাশেও সহায়তা হয়।

আ.প্র.১৫/২০.১১.১৯৪৮

।। দাঁত ও স্বাস্থ্যের পক্ষে যা' ভাল ।।

তিন/চার তোলা কৃষ্ণ তিল ও চার পাঁচটা কাঠবাদাম একসঙ্গে খুব মিহি ক'রে লঙ্কা দিয়ে বেটে রোজ ভাতের সঙ্গে খেলে দাঁত ও স্বাস্থ্যের পক্ষে খুব ভাল এতে খুব উচ্চমাত্রায় প্রোটিন ও ফ্যাট পাওয়া যায়। গরীবের পক্ষে এমন আহার কমই আছে। অবশ্য সব গরীব খেতে আরম্ভ ক'রলে কী হবে বলা যায় না। আ.প্র.১৫/২৫.১১.১৯৪৮

।। সদাচার প্রয়োজন কেন ।।

একটি মা বললেন—একটি মেয়ে আমাকে খুব ভালবাসে। সে আমার সদাচার দেখে বলে—'আজকাল অতো চলে না'।

শ্রীশ্রীঠাকুর—বলতে হয়—'জীবন তো চালাতে হবে। কোন্ ফাঁক দিয়ে, কোন্ অছিলায়

রোগ, মৃত্যু ঢোকে তার তো ঠিক নেই। তার লক্ষ্য রন্ধ্র। তাই তো হুঁশিয়ার হ'য়ে আচার মানা। সদাচার মানে বাঁচার আচার। এটা স্বাস্থ্যের জন্য, জীবনের জন্য প্রয়োজন। বাঁচতে তো চাই ভাই আমরা সবাই। বাঁচার বাড়া পুণ্যি নেই। বাঁচ ভাল ক'রে লক্ষ্মী। আর সকলকেও বাঁচার পথ দেখাও।'

আ.প্র.১৫/২৩.১২.১৯৪৮

।। সদাচারী নিরামিষাশীর কদর ।।

একটি মা কথায় কথায় বললেন—আমরা নিরামিষাশীরা বাইরে অন্য জায়গায় গেলে বড় অসুবিধা হয়। আত্মীয়স্বজনরা বিরক্ত বোধ করে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—বিরক্তি কী? ভক্তি বেড়ে যায়। সুশীলদাকে (শ্রীসুশীলচন্দ্র বসু) মাদ্রাজের গোঁড়া বামুনেরা পর্য্যন্ত কত সমাদর করত। তারা যে সদাচার পালন করে না, সুশীলদা তা' করে। সুশীলদাকে একটু তরকারি খাওয়াবার জন্য কী আগ্রহ। সুশীলদা হাত জোড় ক'রে বলে—আমি তো খাই না। পরিবারসুদ্ধ সকলে অবাক হ'য়ে গিয়ে ভাবে, এমন কায়েত তো দুনিয়ায় দেখিনি, ব্রাহ্মণ কোথায় লাগে? যারা অব্রাহ্মণের ছায়া মাড়ায় না বললে চলে, তারাই তাকে দোতলায় নিয়ে গিয়ে সেরা ঘরে স্থান ক'রে দেয়, সেবার জন্য পাগল হ'য়ে ওঠে।

আ.প্র.১৫/২৪.১২.১৯৪৮

।। ডাক্তার-কবিরাজকে কখন ডাকতে নেই ।।

কথায় আছে, ডাক্তার কবিরাজকে ঘুমের সময় বা খাবার সময় ডাকতে নেই। তার কারণ তাতে তার মনের tranquillity (প্রশান্তি) ভেঙ্গে যায়।

আ.প্র.১৫/৯.১.১৯৪৯

।। মানুষের আয়ু নির্দ্দিষ্ট কিনা ।।

প্রশ্ন—মানুষের আয়ু কি নির্দ্দিষ্ট?

শ্রীশ্রীঠাকুর—জন্মগত সম্ভাব্যতা অনেকটা সীমিত। তার পরিপূর্ণ সুযোগ গ্রহণ করা বা না-করা আমাদের চলনসাপেক্ষ। প্রবল সক্রিয় ইষ্টনেশা থাকলে অনেক সময় life-prolonged-ও (জীবন দীর্ঘায়িতও) হয়।

আ.প্র.১৫/১১.১.১৯৪৯

।। দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলে কখন ।।

আমার মনে হয়, যদি কারও বৃত্তিভেদী ইষ্টানুরাগ থাকে, তার সহজ চলন স্বতঃই তাকে দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলতে সাহায্য করে। তবে কর্ম্মফল এড়ানো খুব কঠিন। কিন্তু প্রবৃত্তির উপর টানের থেকে ইষ্টের উপর টান stronger (প্রবলতর) হ'লে তাও সম্ভব।

আ.প্র.১৫/১১.১.১৯৪৯

।। নিবেদন ক'রে খায় কেন ।।

Concentric (সুকেন্দ্রিক) হয়। নিবেদন করলে সমগ্র শরীর-বিধান ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলি ইষ্টে একতান হ'য়ে ঠিকভাবে কাজ করে। তাতে হজম ও পুষ্টি ভাল হয়। ভাবতে হয় সত্তারূপী ঠাকুরকে ভোগ দিচ্ছি।

আ.প্র.১৫/১৮.১.১৯৪৯

।। "বৃথা মাংস খেও না" বলে কেন ।।

প্রশ্ন—'বৃথা মাংস খেও না' বলে—ওই কথার মানে কী?

শ্রীশ্রীঠাকুর—জীবনকে বৃথা ক'রে অর্থাৎ একটা জীবনের চেতন-প্রগতি রুদ্ধ ক'রে মাংস খেও না।

প্রশ্ন—আমরা যে শাকপাতা খাই, তা'রও তো জীবন আছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—চুল কাট কেন? চুল আবার গজায়। শাকপাতাও সহজে গজায়।

আ.প্র.১৫/১৮.১.১৯৪৯

।। ইসবগুল ও থানকুনী সেবনে ।।

নিয়মিত ইসবগুল খেলে অনেক কিছু বদমাল বের ক'রে দেয়। সহজে বার্ধ্যক্য আসতে দেয় না। থানকুনিও শরীরবিধানকে বেশ শক্ত ক'রে তোলে। আ.প্র.১৫/৬.২.১৯৪৯

।। গবেষকের শরীর-স্বাস্থ্য ।।

Research (গবেষণা) করতে গেলে শরীর ভাল রাখা চাই। বেশী মোটাও না হয়, একেবারে শীর্ণও না হয়, শরীর যেন সুস্থ ও সহনশীল হয় আর পেটটা যেন ভাল থাকে। শরীরকে যদি পূজা না দাও যথোচিতভাবে, ইষ্ট কৃষ্টি-জ্ঞানবিজ্ঞানের ব্রহ্মাণ্ড তোমার কাছ থেকে যে পূজা পাবার, তারও পাওয়া থেকে বঞ্চিত হ'য়ে থাকবে। যাতে সুস্থ থাক সেই নিয়মে চ'লো—প্রতিষেধী উপায়ে, যাতে কিনা infected (সংক্রামিত) না হও। গাড়ীতে, বাসে, হাটে, বাজারে রাস্তাঘাটে যে চল, infection (সংক্রমণ)-রূপী swindlers are about (জুয়াচোরেরা চতুর্দিকে)।

আ.প্র.১৫/৬.২.১৯৪৯

।। রান্নার কথা থেকেও অনেক জানা যায় ।।

গল্পচ্ছলে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—আমি অনেক সময় কে কী রান্না ক'রলো জিজ্ঞাসা করি। ওতে রান্নার কথাও হয়, কে কিরকম আছে, কেমনভাবে চলছে তাও জানা যায়।

প্রশ্ন— কেমন আছে, কী ক'রে বোঝেন তা' থেকে?

শ্রীশ্রীঠাকুর— কে কী রান্না করে, কী খায়, কী পছন্দ করে, তা' থেকে বোঝা যায়—ঘাট বাঁধা আছে।

আ.প্র.১৫/৯.২.১৯৪৯

।। স্বাস্থ্য কিসের উপর নির্ভর করে ।।

মনের স্বাস্থ্যের উপর শরীরের স্বাস্থ্য খুব নির্ভর করে। তাই মনের শুদ্ধতা, সুস্থতা ও সবলতার উপর খুব নজর রাখতে হয়। মানুষ যত প্রবৃত্তিপরায়ণ ও স্বার্থসন্ধিক্ষু হয়, ততই তার মন রুগ্ন, সঙ্কীর্ণ হ'য়ে ওঠে। ওইগুলি আবার রোগব্যাধি ডেকে আনে। পারিপার্শ্বিক যাতে সুস্থ, সদাচারী, শুদ্ধ ও প্রফুল্ল থাকে, সেদিকে সক্রিয় দৃষ্টি দিতে হয়। এতে মানস-প্রসারণা বেড়ে যায়। তার ফলে জীবনীয় উল্লাসের আবির্ভাব হয়। সবচেয়ে গোড়ায় লাগে ইষ্টপ্রাণতা। নামধ্যান ও মানসিক সমতা খুব দরকার। সাত্ত্বিক আহার গ্রহণ করতে হয়। কথাবার্তা, চালচলন, আচার-ব্যবহারে সংযত হ'তে হয়। যাদের মেজাজের উপর control (আধিপত্য) নেই, যারা বিরোধ ও বিদ্বেষের বশবর্ত্তী হ'য়ে মানুষের মনে ক্ষতের সৃষ্টি করে, তাদের শরীরও দিন দিন ভেঙ্গে পড়ে। আবার sex-life (যৌন জীবন) well-regulated (সুনিয়ন্ত্রিত) হওয়া দরকার। পরিশ্রম ও বিশ্রাম মনোমত হওয়া চাই। রোজ বেড়ান ভাল। আবেগ পরায়ণতা ও কর্ম্মপ্রবণতার সমন্বয় দরকার। আর চাই পারিবারিক শান্তির ব্যবস্থা। রোজ তিল বাটা ও ইসবগুল খাওয়া ভাল। নিত্য কোষ্ঠ পরিষ্কার হ'লে গলদ জমতে পারে না। আ.প্র.১৫/২৩.২.১৯৪৯

।। পেটে রোগজীবাণুর সৃষ্টি কমে কিভাবে ।।

অবিহিত খাদ্য-পানীয় ও অপরিচ্ছন্নতা ও কদাচারের ফলে যাতে ক্ষতিকর সংক্রমণ না ঘটতে পারে সেদিকে খেয়াল রাখতে হয়। তাছাড়া আমার মনে হয়, তিলবাটা অনেক বদমাল বের ক'রে দেয়। ওতে পাকস্থলীকে অনেকখানি মসৃণ ও পিচ্ছিল ক'রে রাখে। ভিতরে কঠিন আবরণ জমতে দেয় না। তাই ওগুলি বিশেষ বাড়তে পারে না। তিলবাটা স্বাস্থ্যের পক্ষেও ভাল। শরীর সুস্থ থাকলে রোগজীবাণু স্বতঃই প্রতিরুদ্ধ হয়।

আ.প্র.১৫/২৩.২.১৯৪৯

।। কোন্ সদাচারে জীবনীশক্তি বাড়ে ।।

প্রশ্ন—হিসাবমত একটা মাছি গায়ে বসলেও স্নান করা উচিত, সে সদাচার তো আমরা পালন করি না, অথচ বেঁচে থাকি। তাহ'লে তো মূল জিনিস হ'লো জীবনীশক্তি বাড়ানো। কোন্ সদাচারে তা' বাড়ে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—তপশ্চারণ preventive ও curative force (রোগ প্রতিষেধী ও রোগদূরীকরণী ক্ষমতা) accelerate (ত্বরান্বিত) করে। আর, সদাচারে সেটা maintained (পরিরক্ষিত) হয়। আ.প্র.১৫/২৬.২.১৯৪৯

।। কতটা ঘুমান দরকার ।।

আমি এমনও দেখেছি যে দশ মিনিট ঘুমে যেন পাঁচ ঘণ্টা ঘুমের কাজ হয়ে যায়, কোন ক্লান্তি থাকে না—ever vitalised (সর্ব্বদা সঞ্জীবিত)। অবশ্য নাম-ধ্যান, যাজন যত বাড়ান যায়, ততটাই এই রকম হয়। একদিনে এটা হয় না, তবে ইচ্ছা করলেই ধীরে-ধীরে ঘুম কমান যায়। আ.প্র.১৭/২৩.৪.১৯৪৯

।। সদাচার মানে কি ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর একজনকে বললেন—সদাচারী হওয়া ভাল। সদাচার মানে— যে আচারে মানুষ বাঁচে-বাড়ে। সদাচারে শরীর-মন শুদ্ধ ও সুস্থ থাকে।... তুমি সদাচার কর না?

উক্ত দাদা—করি।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সকলেরই সদাচার পালন করা ভাল। আ.প্র.১৭/১২.৬.১৯৪৯

।। ভোরে ওঠা ।।

ভোরে ওঠার অভ্যাস ক'রে ফেলতে হয়। সমস্ত কাজগুলি এমন ভাবে বিন্যস্ত ক'রে ফেলতে হয়, যাতে সময়মত শোওয়া যায় এবং ভোর বেলায় ওঠা যায়। আবার, এমন হয় অনেক রাত্রে শুয়েও ঠিক সময় ওঠা যায়। আ.প্র.১৭/১৯.৬.১৯৪৯

।। সদাচার পালনে কি হয়।।

সদাচার পালনের কথা যে আছে, তা' করলে সূক্ষ্ম সাড়াশীলতা বেড়ে যায়। তখন মানুষ অনেক কিছু ধরতে পারে। এখন সে-সব যেতে বসেছে। যেখানে-সেখানে খায়, যে-সে ভাবে চলে। আ.প্র.১৮/৩.৮.১৯৪৯

।। অন্নে জানিস মন বয়, অন্ন মাফিক প্রবৃত্তি হয়।।

যে যত সাড়াপ্রবণ, সে তত প্রভাবিত হয়। সবাই সমানভাবে হয় না। যে যত স্থূল প্রকৃতির, সে তত কম প্রভাবিত হয়। অর্থাৎ,প্রবৃত্তি-আবিষ্টতার দরুন টের পায় কম। তবে অন্নের প্রভাব হয়ই। কোন বাড়ীতে খেয়ে হয়তো দেখলে মনে খুব বিসদৃশ ভাব আসছে। আবার কোথাও খেলে মনে পবিত্র ভাবের উদয় হয়। আ.প্র.১৮/৩.৮.১৯৪৯

।। খাওয়া না-খাওয়ার কথা ।।

প্রশ্ন—সৎসঙ্গীর বাড়ীতে কোথাও অনুরুদ্ধ হ'য়ে খাওয়া চলে কি?

শ্রীশ্রীঠাকুর—খাব না কেন? সদাচার পালন ক'রে যেখানে খাওয়া যায় সেখানে খাব। খাব বা খাব-না এমনভাবে যে তার মধ্য-দিয়েই খুশী হবে, সম্ভ্রম জেগে উঠবে। শুধু খুশী হওয়া নয়, সম্ভ্রম জাগা চাই।

প্রশ্ন—রাস্তায় চলার সময় কেমনভাবে চলবে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আস্ত ফলটল খেতে পার। ভাল খাবার বাড়ী থেকে তৈরী ক'রে আনলে। সদাচারের দিকে নজর রাখবে। কোন রোগের সংক্রমণ যেন না হ'তে পারে খাদ্যের ভিতর-দিয়ে। আ.প্র.১৮/১০.৮.১৯৪৯

।। আমিষ আহার প্রসঙ্গ ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—আমিষ আহারাদি কেন আধ্যাত্মিক উন্নতির পক্ষে ভাল না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—মাছ-মাংস-পিঁয়াজ-রসুন ইত্যাদি খেলে স্নায়ু উত্তেজিত হয়, তাতে সূক্ষ্ম সাড়া ধরা যায় না, ধ'রতে পারলেও ধ'রে রাখা যায় না। যারা এই সব করে তারা ঠাওর পায়।

জনৈক দাদা—বাঙ্গালী মাছ ছাড়তে চায় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমি বলি, যাই কর, যদি তাঁকে ভালবাস নাম কর। সেই ভালবাসার লোভই একদিন ছাড়িয়ে দেবে। তবে ও শালার জিনিষ ভাল না।

উক্ত দাদা—মায়েরা ছাড়তে চায় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—বুঝিয়ে বলতে হয়। সদাচার পালন করা ভাল। আধ্যাত্মিক, মানসিক, শারীরিক সদাচার তিনটে পালন করলেই ফল পাওয়া যায়। একটা করলাম, আর একটা করলাম না, তাতে হয় না। আমরা এমন যদি ভালবাসি কাউকে যে, সে প্রবৃত্তির চাইতে বড়, তখন তার ক্ষতি হয় যাতে, তা' কি করি? ছেলেকে ভালবাসে মা। ছেলের অসুখ সারার জন্য যদি বলে মাছ খেয়ো না, তা' কিন্তু অনায়াসেই পারে। পরমপিতাকে যদি তেমনি ভালবাসি, তাঁর বিধান মানতেও তেমনি ইচ্ছা করে—তাঁর তৃপ্তির জন্য। ছলে বলে কৌশলে যেমন ক'রে পার, তার অন্তরে ভালবাসার স্পর্শ লাগায়ে দাও। আপনিই ধ'রে যাবে সব ঠিক। পরমপিতার জন্য নিজেকে যে যেমন প্রস্তুত করে, পরমপিতার ধারা তার উপর তেমনিভাবে আসে। আ.প্র.১৮/১৪.৮.১৯৪৯

।। কেমন খাদ্য খাওয়া উচিত ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—কেমনভাবে খাওয়া উচিত আমাদের?

শ্রীশ্রীঠাকুর—খাদ্য হবে সহজপাচ্য, তার সঙ্গে দুধ একটু খেতে হয়।

প্রশ্ন—দুধ যদি সহ্য না হয়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—প্রথমে ভাতের সঙ্গে মাখামাখা ক'রে সামান্য সামান্য দুধ খেতে হয়। এইভাবে অভ্যাস বাড়াতে হয়। তাতে দুধ হজম হয়। আ.প্র.১৮/১৫.৮.১৯৪৯

।। কখন তুমি সুস্থ ।।

শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য, আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য—এই তিনটে সুসমন্বিত হ'লে তখনই তুমি সুস্থ। তার আগে সুস্থি ব'লে জিনিব নেই। আর, নিজে সুস্থ যখন, তখনই পারবে তুমি মানুষকে সুস্থির পথে নিতে। আ.প্র.১৮/১৬.৮.১৯৪৯

।। ডাক্তার যখন মাছ খেতে বলে ।।

এক দাদা—আমার শরীর খুব খারাপ। অনেক ডাক্তার বলেন— মাছ খাবার কথা। কী করব?

শ্রীশ্রীঠাকুর—কিছু না, খুব ক'রে নাম কর আর সদাচার পালন ক'রে চল। মাছ খেয়ে লাভ হয় না। মনে হয়—আশু লাভ। কিন্তু হঠাৎ কখন যে বেরিয়ে যায়, তার ঠিক নেই। আ.প্র.১৮/৬.১০.১৯৪৯

।। সদাচার না মানা কৃষ্টিগত পরাভব ।।

প্রশ্ন—গ্লাসে জল খেয়ে হাত না ধুলে কী হয়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—জল খাচ্ছেন, চোয়ায়ে প'ড়ে যদি হাতে লাগে, কোন infection (সংক্রমণ) যদি থাকে তাতে, সর্ব্বনাশ হ'য়ে যেতে পারে। অবশ্য, অনেক সময় থাকে না। তবে যদি-টাকে যত এড়িয়ে চলা যায়, ততই ভাল। আর আপনারা যদি হাত না ধোন, আর সকলে গ্লাসও ধোবে না।.... হরিপদর (সাহা) বাড়ীতে যা' দেখেছি সদাচার, অমন বামুনের বাড়ীতেও দেখি না। পাকের ঘরের আলাদা কাপড়। আর, পাকের ঘরে ঢোকার আগে হাত-পা-কনুই পর্য্যন্ত ধুয়ে যায়।

প্রশ্ন—এই সব দেখে অনেকে বলবে শুচিবায়ু। আমার মার এইরকম ছিল।

শ্রীশ্রীঠাকুর—শুচিবায়ু কী! রান্না ক'রে যারা খাওয়াবে তাদের হাতে সকলের জান। তারা যদি একটু বেশী সাবধান হয়, সেইতো ভাল। মা যে অতো সদাচার মানতেন, তার মানে তাঁর cultural conquest (কৃষ্টিগত পরাভব) হয়নি আপনাদের মতো। একটু গোঁড়া হওয়া ভালই কিন্তু। আ.প্র.১৮/১৬.১০.১৯৪৯

।। দ্বিজরা পরস্পরের হাতে খেতে পারে কিনা ।।

প্রশ্ন—(দ্বিজ-সংস্কারে) সংস্কৃত বিপ্র, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য পরস্পরের হাতে খেতে পারে তো?

শ্রীশ্রীঠাকুর— জোর ক'রে কেউ কাউকে খাওয়াতে পারবে না। তোমার যদি সব দেখে-শুনে প্রবৃত্তি হয়, নিজে থেকে আগ্রহ ক'রে যদি চাও, না দিলে ক্ষুণ্ণ হও, দিতে পারে। পুণ্য সাহা যেমন পৈতে নিয়েছে। তাই ব'লে সে বলতে পারে না—আমার হাতে তোমায় খেতে হবে।

প্রশ্ন—একজন যদি দ্বিজ-সংস্কারী না হয়, অথচ সদাচারী হয়, তার হাতে খাওয়া যায় না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—সে সদাচারী হ'লেও তার হাতে খাও যদি, অসংস্কৃতিকে সমর্থন করা হয়। সন্ন্যাসী যদি হও, ওর বাইরে চ'লে গেলে, কিন্তু সন্ন্যাসী মানেও সৎ-এ ন্যস্ত—অর্থাৎ বিহিত আচার নিয়ম-নিষ্ঠার সাথে পালেই সে। গৃহী হ'লেও মানাই চাই।

আ.প্র.১৮/১৮.১০.১৯৪৯

।। সদাচারের কোন্‌টা প্রধান ।।

প্রশ্ন—আধ্যাত্মিক, মানসিক, শারীরিক সদাচার—তিনটের মধ্যে প্রধান কোন্‌টা?

শ্রীশ্রীঠাকুর—এই তিনটে দিয়েই একটা।

প্রশ্ন—খুব কম মানুষের মধ্যেই তো এই তিনটে দেখা যায়। অথচ তথাকথিত বিপ্রের হাতে তো আমরা খাই। কিন্তু তার ভিতর যে এই তিনটে দিক আছে, তা' বুঝব কি ক'রে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—সেটা তো মুশকিল। সেইজন্য তো বলে, অজ্ঞাতকুলশীল কারও হাতে খাবে না। কুল এবং শীল দুটোই জানতে হয়। আ.প্র.১৮/১৮.১০.১৯৪৯

।। হবিষ্যান্নের খাওয়া ।।

প্রশ্ন—হবিষ্যির সঙ্গে দুধ, কলা, গুড় খাওয়া কি compulsory (আবশ্যিক)?

শ্রীশ্রীঠাকুর—Compulsory (আবশ্যিক) ব'লে কথা নয়, প্রধান কথা হ'ল স্বাস্থ্য। হজম হ'লে খাবে, না হ'লে খাবে না। খেলে যে দোষ হবে তা' নয়, আবার না খেলে যে চলবে না তাও নয়। আতপ চালে অনেক সময় কোষ্ঠকাঠিন্য হয়, তখন সহ্যমত দুধের মাত্রা একটু বাড়িয়ে দিতে হয়। আ.প্র.১৮/২৮.১০.১৯৪৯

।। শাস্ত্রে নিষিদ্ধ আহার বর্জনীয় নয় ।।

প্রশ্ন—শাস্ত্রে গাজর খাওয়া নিষিদ্ধ। অথচ গাজরে তো প্রচুর ভিটামিন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—গাজরের ভিটামিন কিন্তু সহজ পাচ্য নয়।

প্রশ্ন—শাস্ত্রকাররা কি অতদূর বুঝেছিলেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—দ্রষ্টা পুরুষরাই শাস্ত্রকার হন। তাঁরা সব বোঝেন, সব দেখেন, সব জানেন। তাঁরা আন্দাজে কোন কথা বলেন না। তাঁরা দেখে বলেন। আমাদের কল্যাণকর প্রথাগুলির পিছনে কী আছে সম্পূর্ণভাবে সে-সব নির্দ্ধারণ না করা পর্য্যন্ত হঠাৎ কিছু বর্জন করা সমীচীন নয়। আমাদের যেমন কালীপুজোর আগে কৃষ্ণচতুর্দ্দশী তিথিতে চৌদ্দ শাক খাবার রীতি ছিল। চৌদ্দটা শাক কী তা' নির্দ্দিষ্ট ছিল। তার প্রত্যেকটারই ভেষজ গুণ ছিল। ওগুলি খেলে, লিভার ও হজমশক্তি চাঙ্গা হ'য়ে ওঠে। ঠিক ঐ তিথিতে ঐ চৌদ্দটি শাক খেলে, আমার মনে হয়, শরীরে রোগ-প্রতিরোধী শক্তিও বেড়ে যায়। আজকাল এলোধাবাড়ি চৌদ্দরকম শাক জোগাড় ক'রে খায়। তাতে কিন্তু ঐ ফল হবার নয়।

আ.প্র.১৮/২২.১১.১৯৪৯

।। শরীরে চাহিদা মতই রুচি সৃষ্টি হয় ।।

খাওয়া-দাওয়ার ব্যাপারে মানুষের এক-এক সময়ে কিছুদিনের জন্য এক-একটা ঝোঁক হয়। কিছুদিন হয়তো রুটি খাবার খুব ঝোঁক হ'ল, এরপর হয়তো কিছুদিন রুটি খেতেই ইচ্ছা করে না। সুস্থ অবস্থায় তাই রুচিমতো খাদ্য বদল করা ভাল। শরীর যখন যেটা চায়, রুচি কিন্তু সেই অনুযায়ী সৃষ্টি হয়। অবশ্য, এক-এক-জনের কোন-কোন জিনিষে লোভও থাকে। এই লোভ জিনিষটা কিছু খারাপ নয়, যদি তার মাত্রা ঠিক থাকে। মাত্রা ঠিক না রাখলে হিতকর জিনিষও অহিতকর হ'য়ে ওঠে। আ.প্র.১৮/৯.১২.১৯৪৯

।। কোন্ খাদ্য স্বাস্থ্যের অনুকূল ।।

প্রশ্ন—খাদ্য কোন্‌টা লোভের দরুন প্রিয় এবং কোন্‌টাই বা স্বাস্থ্যের অনুকূল ব'লে প্রিয় মনে হয় তা' বুঝব কি ক'রে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—যা' খেলে তৃপ্তি আসে, তুষ্টি আসে আর শারীরিক স্বাচ্ছন্দ্যবোধ আসে, তাই স্বাস্থ্যের অনুকূল ব'লে জানতে হবে। আ.প্র.১৮/৯.১২.১৯৪৯

।। যার, তার হাতে খাওয়ায় দোষ নেই কখন ।।

প্রশ্ন—যদি নিতান্ত অসুবিধায় প'ড়ে যার, তার হাতে খাই, তবে কি দোষ হবে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—বিপৎকালে অশক্ত অবস্থায় জীবনের জন্য কিছু কর যদি, তাতে দোষ হবে না—যেমন জেলে বা হাসপাতালে হয়তো অনেক সময় উপায়ই থাকে না। কিন্তু সুপদকালেও বা সামান্য অসুবিধাতেও যদি তা' কর, তবে কিন্তু পাতিত্য হবে।

আ.প্র.১৮/২৩.১২.১৯৪৯

।। উপবাসে কি হয় ।।

প্রশ্ন—উপবাসে কি self development (আত্মোন্নয়ন)-এর সহায়তা করে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—উপবাসে প্রবৃত্তিগুলি দুর্ব্বল হয়, তাই devotion(ভক্তি) develop করে (বাড়ে) সে পরিমাণে। অবশ্য, কোনটাই বেশী ভাল না। যুক্তাহার বিহারের কথা তাই অতো জোর দিয়ে বলা হয়েছে। আ.প্র.১৯/৮.৭.১৯৫০

।। শরীরের পক্ষে ভাল যেগুলি ।।

আম-কাঁঠাল খেয়ে হজম ক'রতে পারলে খুবই ভাল। ওতে সারা বছরের রসায়ন হ'য়ে যায়। আর পুদিনা, শুল্‌পো শাক্, ধনেপাতা, আমলকী ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে যদি চাট্‌নী ক'রে খাও, তাতে normal (স্বাভাবিক) ভিটামিন 'A' ও 'C' খুব থাকে। এতে শরীরের সমস্ত function (ক্রিয়া)-গুলি toneup (উজ্জীবিত) করে, resistance power (প্রতিরোধ ক্ষমতা) বাড়িয়ে দেয়, সহজে কোন অসুখ হতে পারে না, হঠাৎ সর্দ্দি-কাশি-জ্বর, পেটের

অসুখ বা ক্ষয়রোগ ইত্যাদি আক্রমণ করতে পারে না। আর, আমানির জল যদি কালী কলাইয়ের জুসের সঙ্গে (এক টাম্বলার গ্লাসের মধ্যে দুই আউন্স আন্দাজ) খাওয়া যায় নুন, লেবু, আদা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে, তাহ'লে শরীরের পক্ষে খুব ভাল হয়। স্নায়ু পুষ্ট হ'য়ে ওঠে। কালী কলাইয়ের অনেক গুণ। তবে একটু বায়ু হয়। আদা দিলে তা' নষ্ট করে। রোজ সকালে শটির বরফি খেতে পারলে খুব বেশ হয়। ওটা পেটের পক্ষে ভাল, আবার সর্ব্বপ্রকার ক্ষয়রোগ-নিবারক।

আ.প্র.১৯/১০.৭.১৯৫০

।। আমিষ ছাড়া চলেই না যাদের ।।

নিরামিষ আহারই সর্ব্বাংশে শ্রেয়। তবে যারা আমিষ আহার বাদ দিয়ে কিছুতেই পারে না, তারা অপরিহার্য্য ক্ষেত্রে বাওয়া ডিম (যে ডিম তা' দিলেও ফোটে না) ও দুম্বার মাংস খেতে পারে।

আ.প্র.১৯/১১.৯.১৯৫০

।। মাছ-মাংস খাওয়ায় দোষ কী? ।।

Animal cell (জান্তব কোষ) animal cell-কে (জান্তব কোষকে) হজম করতে চায় না, তাকে repell (প্রত্যাখ্যান) করে। Animal cell (জান্তব কোষ) খাওয়ালে এমনি হয়তো শরীর খুব বাড়বে, কিন্তু তোমার মোটের পর দিয়ে খরচ হবে। অর্থাৎ animal cell (জান্তব কোষ)-এর নিজের existence (অস্তিত্ব) বজায় রাখার জন্য cell-division (কোষ-বিভাজন) বেড়ে যায়। তাতে শরীরের resistance power (প্রতিরোধ ক্ষমতা) ক'মে যায়। কারণ, শরীরের cell (কোষ)-গুলির constantly (সর্ব্বদা) struggle (সংগ্রাম) করা লাগে। Animal cell (জান্তব কোষ) শরীরে ঢুকলে তারা ভাবে দিই এক কামড় লাগিয়ে। কারণ তারা নিজেরাও বাঁচতে চায়। ঐ cell (কোষ)-গুলি equally (সমভাবে) animated (সঞ্জীবিত)। মানুষের দেহকোষের মতো তারাও বাঁচার সংগ্রামরত। উভয়ের এই সংগ্রামের ফলে আমিষ-আহারে শরীরে toxin (বিষক্রিয়া) বেড়ে যায়। একান্ত যদি প্রয়োজন হয় বাওয়া ডিম ও দুম্বার মাংস অপরিহার্য্য ক্ষেত্রে খাওয়া যেতে পারে। এগুলি low animated (কম জীবনীশক্তি সম্পন্ন)। দুধও animal diet (আমিষ খাদ্য) হলেও ক্ষতিকর নয়। কারণ, দুধ পেটে গিয়ে ল্যাকটিক অ্যাসিড ব্যাসিলাস হয়। এই ব্যাসিলাস মানে vegetable cell (নিরামিষ কোষ), আর ব্যাকটিরিয়া মানে animal cell (জান্তব কোষ)। vegetable cell (নিরামিষ কোষ)-গুলি less animated than animal cell (জান্তব কোষের তুলনায় কম জীবনীশক্তি সম্পন্ন)। তারা শরীরে গিয়ে animated (সঞ্জীবিত) হ'তে চায়। তাদের সঙ্গে দেহকোষগুলির বিরোধ কম হয়। তাই তা' থেকে শরীরের জান্তব কোষগুলি nurture (পোষণ) পায় বেশী।

আ.প্র.১৯/১১.৯.১৯৫০

।। জীবনীয় কর্ম্মগুলি যথাসাধ্য নিজেরা করবে ।।

তোমরা কিন্তু জীবনীয় কর্ম্মগুলি যথাসাধ্য নিজেরা করবে। জীবনীয় কর্ম্ম মানে, তোমার বাঁচার জন্য যা' করতে হয় তা' করা। ধর, তুমি কাপড়টা কেচে নিলে, নিজের এঁটোটা পাড়লে (তোলা-মোছা করলে), খেয়ে থালাটা ধুলে নিজে—এইরকম টুকটাক নানারকম কাজ করতে-করতে nerve (স্নায়ু), muscle (পেশী)-গুলিতে নানাভাবে energy(শক্তি) flow করে (প্রবাহিত হয়)। তা' আবার তোমাকে পটু ক'রে তোলে। কর্ম্মঠ চলনে চললে elimination (অপনয়ন) ভাল হয়। একঘেয়ে হ'লে তেমনটি হয় না। ধর, তুমি সাইকেল চ'ড়ে রুগী দেখে বেড়াও। কিন্তু হাতে-কলমে ঘরোয়া নানারকম কাজ করতে অভ্যস্ত নও। তাতে তোমার energy-র (শক্তির) বহুধা সলীল গতি ব্যাহত হবে এবং ধীরে-ধীরে শরীরকে অপটু ক'রে তুলবে। নিজহাতে প্রয়োজনীয় খুঁটিনাটি সবরকম কাজ ক'রতে হয়। হয়তো একটু বাগান করলে, জল তুললে, বেড়া বাঁধলে। নচেৎ একঘেয়ে কাজে পেশীর নানারকম সক্রিয় চলনগুলি অভ্যস্ত থাকে না। এতে static condition (স্থিতিশীল অবস্থা) এসে যায়। শরীরের এই পরিণতির সঙ্গে সঙ্গে মন ও মস্তিষ্কও স্থবির হ'য়ে উঠতে থাকে।

আ.প্র.১৯/১১.৯.১৯৫০

।। কেমন আহার শ্রেয় ।।

নিষ্ঠাবতী বিধবারা যেমন খায়, সেই আহারই শ্রেয়—তার বেশী খেলে শরীর থেকে খরচ হয়ে যায়। খাওয়াটা ও জন্মটা—এই দুটো জিনিষ ঠিক রাখতে পারলেই হ'ল।

আ.প্র.১৯/১৪.১০.১৯৫০

।। স্বাস্থ্যোদ্ধারে যাজন ।।

যাজনের মতো tonic (রসায়ন) আর কিছু নেই। এ একেবারে experimental fact (পরীক্ষিত সত্য)। খুব শীর্ণ মানুষও যে, তার যদি ঐ নেশা ধরে, এমন একটা vital elation (প্রাণদ উল্লাস) হয় যে শরীর আপনা-আপনি সেরে উঠতে থাকে।

আ.প্র.১৯/২৬.১০.১৯৫০

।। খাদ্যে স্পর্শদোষ ।।

প্রশ্ন—স্পর্শদোষে কী হয়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—অন্যরকম হয়। নিজের মধ্যে কতকগুলি traits (গুণ) আছে তো!... যার হাতে খাওয়া যায়, তার মতো tendency (ঝোঁক) যেন আসতে চায়, সেইরকম চিন্তা ও প্রবৃত্তি আসতে চায়। যার-তার হাতে খাওয়া ভাল না। বামুন হ'লেই যে তার হাতে খাব, তার কোন মানে নেই। আগে কাউকে খাওয়াবার ইচ্ছে হ'লে সিধে দিতো, এইটে সাত্ত্বিক। কায়দা ক'রে নিজের বাড়ীতে খাওয়ানর অনুরোধ বা আয়োজন জিনিষটা যেন তামসিক।

যাদের sanity (সুস্থ মন) আছে, তারা কখনও ঐ-রকম করে না। আর তথাকথিত বনভোজনের রকমও ভাল না। আ.প্র.২০/১০.১১.১৯৫০

।। জিহ্বা লাম্পট্য ।।

রেস্টুরেন্টে খাবার ঝোঁক বড় বিশ্রী। একে food prostitution (জিহ্বা লাম্পট্য) বলতে ইচ্ছা হয়। যক্ষ্মা প্রভৃতি বহু রকমের রোগের বীজ যে রেস্টুরেন্ট থেকে কত ছড়ায় তার ঠিক নেই। আ.প্র.২০/২০.১১.১৯৫০

।। ডালের গুণাগুণ ।।

মাষ কলাই-এ nutrition (পুষ্টি) আছে তবে খুব সাত্ত্বিক নয়। Nerve (স্নায়ু) ও brain (মস্তিষ্ক)-কে তত responsive (সাড়াপ্রবণ) করে না। মুগের ডাল পুষ্টিকর আবার nerve (স্নায়ু)-কেও responsive (সাড়াপ্রবণ) করে। আ.প্র.২০/২৬.১১.১৯৫০

।। খাওয়া-দাওয়ার উপর জোর কেন ।।

প্রশ্ন—খাওয়া-দাওয়ার উপর এত জোর কেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওটা মনকে নানাভাবে প্রভাবিত করে। শুদ্ধ সাত্ত্বিক আহারই শ্রেয়। আ.প্র.২০/১৯.১.১৯৫১

।। রোগনিরোধী শক্তি ক'মে যাচ্ছে কেন ।।

আমাদের আগে কতকগুলি সদাচার এবং সুজনন-নীতি মানার ব্যাপার ছিল। সেগুলি পালন করার বালাই আজ আমাদের নেই। তাই দিন-দিন রোগনিরোধী শক্তি আমাদের ক'মে যাচ্ছে। আমরা রুগ্ন ও দুর্ব্বল হ'য়ে পড়ছি। আমাদের সুপ্রজনন শক্তি ও ক'মে যাচ্ছে। পঞ্জিকায় যেমন বিশেষ-বিশেষ তিথিতে লেখা আছে—স্ত্রী, তৈল, মৎস-সম্ভোগ নিষেধ। আজকাল আমরা ওসব মানি না। অনেক কিছু না মানার ফলে আজ আমাদের এমন হ'চ্ছে। আ.প্র.২০/২৪.৫.১৯৫১

।। বিজ্ঞান যাই বলুক ।।

শরীরটা ঠিক থাকার জন্যই তো বলি নিরামিষ আহারের কথা। আমিষ আহারে অনেকখানি ক্ষতি করে। যখন অভ্যস্ত থাকা যায়, তখন বোঝা যায় না, কিন্তু ওর প্রভাব হয়ই। বিজ্ঞান যাই বলুক, এটা আমার বোধ করা কথা। আমার মনে হয়, মাছ-টাছ যা' খেয়েছি, তা' যদি না খেতাম তবে শরীরের যে ক্ষতিগুলি হয়েছে তা' হ'ত না। এটা ঠিকই আমরা যা' খাই, তা' শরীরে গিয়ে জান্তব কোষের উপাদানে পরিণত হয়ই। আ.প্র.২০/৪.৭.১৯৫১

।। চা খাওয়া ।।

এক দাদা জিজ্ঞাসা করলেন—চা খাওয়া কি ভাল?

শ্রীশ্রীঠাকুর—চা খেলে নেশা যে হয় তা' মনে হয় না। তবে ক্ষিদেটা নষ্ট হয়। ওতে ট্যানিন আছে, তা' পেটের অনেক স্বাভাবিক নিঃসরণকে নষ্ট ক'রে দেয়, তাতে শরীরের কিছু ক্ষতি হয়। ওর চাইতে বরং একটু গরম দুধ বা কোকো খাওয়া ভাল।

উক্ত দাদা—স্ফূর্ত্তি বৃত্তির জন্য অনেকে চা খায়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—একটা কলা খেলে হয়। তাতে শরীরেও আয় দেয়।

উক্ত দাদা—দুধ দিয়ে কাঠবাদামের সরবৎ স্বাস্থ্যের পক্ষে খুব ভাল।

শ্রীশ্রীঠাকুর—হ্যাঁ। আ.প্র.২০/৭.৭.১৯৫১

।। বার মাসে তের পার্ব্বণ কেন ।।

হিন্দুঘরে প্রথা আছে, মেয়েদের নেশা-ভাং, পেঁয়াজ-রসুন, মাছ, মাংস, বিশেষ ক'রে মাংস খেতে দেওয়া হয় না। তাতে progeny (সন্তান-সন্ততি) খারাপ হবার সম্ভাবনা আছে। আর তাদের সব সময় engaged (নিযুক্ত) রাখা লাগতো বার মাসে তের পার্ব্বণের ভিতর-দিয়ে। আ.প্র.২০/১১.৭.১৯৫১

।। ভিজে পায়ে খাওয়া, শুকনো পায়ে শোওয়া কেন ।।

ভিজে পায়ে খেলে upper blood circulation (উপরদিকের রক্ত সঞ্চালন) বাড়ে, তাতে হজম ক্রিয়ার সুবিধা হয় এবং শুকনো পায়ে শুলে মাথার রক্ত সঞ্চালন কমে, তাতে ঘুম ভাল হয়। আ.প্র.২০/৭.১১.১৯৫১

।। স্বাস্থ্যের জন্য শিশু প্রাজাপত্য ।।

প্রত্যেক মাসে একটা ক'রে করলে হয়। দিন ঠিক রাখতে হয় একমাস অন্তে সামনের মাসে আবার ঐ সময়ে করতে হয়। এইভাবে মাসে-মাসে চালাতে হয়। শিশু চান্দ্রায়ণও ভাল, তবে শিশু প্রাজাপত্যটা খুব mild (মৃদু)। আ.প্র.২১/২৬.৩.১৯৫২

।। একটা নিরামিষ খাদ্য তালিকা ঠিক কর ।।

ভাল ক'রে দেখেশুনে এমনতর একটা নিরামিষ খাদ্যের তালিকা ঠিক কর, যা' খেয়ে মানুষের স্বাস্থ্য, বীর্য্য, পরাক্রম, virility (পুরুষত্ব) বেড়ে যায়, ঐটে ঠিক ক'রে সর্ব্বত্র introduce (চালু) করা লাগে। আ.প্র.২১/২৯.৩.১৯৫২

।। গুরুভাইদের বাড়ী খাওয়া ।।

প্রশ্ন—গুরুভাইদের বাড়ী সর্ব্বত্র খাওয়া যায়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—নিজের বৈশিষ্ট্য-মতো চলা ভাল। আ.প্র.২১/১৩.৪.১৯৫২

।। মাছ-মাংস খাওয়া, না-খাওয়া ।।

প্রশ্ন—মাছ-মাংস খাওয়ার অনুকূলে বলতে গিয়ে অনেকে রামকৃষ্ণদেবের কথা উল্লেখ করেন। মাছ-মাংস খাওয়া সত্ত্বেও তিনি অত উচ্চস্তরের অনুভূতি লাভ করেছিলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যাদের potent (শক্তি) যতখানি আছে, তার full advantage (পুরো সুবিধা) পায়, যদি নিরামিষাহারী হয়।

প্রশ্ন—রামকৃষ্ণদেবের বেলায় কি হল?

শ্রীশ্রীঠাকুর—তিনি হয়ত suffer করেছেন (কষ্ট পেয়েছেন)।

আ.প্র.২১/১১.৭.১৯৫২

।। সদাচারের প্রধান চারটা ।।

সদাচারের প্রধান চারটে জিনিষ। প্রথম হ'লো প্রস্রাব ক'রে জল নেওয়া। শরীরের অনেক কিছু ঐ পথ দিয়ে বেরোয়। যে পথ দিয়ে বেরোয়, সে পথ পরিষ্কার রাখার বিধান প্রকৃতির তরফ থেকেই আছে। কিন্তু বাইরেটা আমরা যদি না ধুই, তবে ওর থেকে নানারকম infection (সংক্রমণ) হ'তে পারে। আর, বাহ্যে ক'রে কাপড়-চোপড় ছাড়া, ধোয়া এটাও খুব দরকার। পায়খানায় বসলে, মল থেকে নানারকম ব্যাক্‌টেরিয়া বেরিয়ে ওগুলি কাপড়-চোপড়ে লেগে থাকতে পারে, সেইজন্য সাবধান হওয়াই ভাল। এঁঠো কাঁটা সম্বন্ধেও সাবধান হওয়া দরকার, নচেৎ ওর সামান্য একটু অনেক কিছু ব্যাকটেরিয়ার culture medium (সৃষ্টির মাধ্যম) হ'তে পারে। নাকে মুখে গুহ্যদেশে হাত দিলে তখনই ধুয়ে ফেলা ভাল, নচেৎ ব্যাকটেরিয়া ছড়াতে পারে। আগে লোকে এগুলি খুব মানতো, লোক যত তথাকথিত শিক্ষিত হচ্ছে, ততই এগুলি ছেড়ে দিচ্ছে। আগে মেয়েদের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ সদাচার ছিল, তার ফলে পুরুষরাও অনেকখানি মানতে বাধ্য হ'তো। সেগুলি আস্তে-আস্তে উঠে যাচ্ছে।

আ.প্র.২১/২২.১০.১৯৫২

।। দুধ খাওয়ার ভাল-মন্দ ।।

গরু ও মহিষের দুধ একত্র খাওয়া ভাল না। গরুর দুধ আয়ু, মেধা ও স্মৃতি বাড়িয়ে তোলে। এটা একেবারে complete food (পূর্ণ খাদ্য)। মহিষের দুধে শ্লেষ্মা বাড়ায়, আর শরীরকে স্থূল করে তোলে। কিন্তু বুদ্ধিকে তীক্ষ্ণ করে না। গরুর দুধ বা ঘি ও মহিষের দুধ বা ঘি একত্র মেশালে কোনটারই গুণ ভালভাবে পাওয়া যায় না।

আ.প্র.২১/১২.১১.১৯৫২

।। দুধ-মুড়ি খাওয়া ।।

দুধ-মুড়ি খেতে নেই। দুধে যে কলোসাল সল্ট থাকে, আলাদা নুনের সংস্রব হলে সেটা precipitate ক'রে যায় (থিতিয়ে যায়)। আ.প্র.২১/১২.১১.১৯৫২

।। খাদ্য-প্রসঙ্গ ।।

মেয়েরা আজেবাজে জিনিষ খায়। কিন্তু আমার মনে হয়, ওরাই খায় ভাল। আমের চোছাটা চেঁছে খায়, rough তরিতরকারী, খোসা, বাকলা ওইসব জিনিষ খায়। আমি তাই বলি, তোমরা ভাল জিনিষ খেয়ে আমাদের তো খারাপ জিনিষ দাও। ...আমি বলেছিলাম খাদ্যদ্রব্যের মেটেরিয়া মেডিকা ক'রতে। কোন্ খাদ্যে কোন্ অসুখ সারে, রোগ-প্রতিকারের দৃষ্টিভঙ্গী থেকে তদ্বিষয়ে বই লিখতে। আগে আমাদের মেয়েরা ঢের জানতো।

আ.প্র.২১/৩১.১২.১৯৫২

।। মেয়েদের সিন্দুর, শাঁখা, লোহা কেন ।।

মেয়েদের সিন্দুর পরায়, তা' বন্ধ্যা-দোষ কিছুটা নষ্ট করে। শাঁখা bone form (হাড় গঠন) করে। লোহা রক্তকে নাকি push (ধাক্কা) দেয়। হিন্দুদের বোকা কয়, কিন্তু এরা যে কতখানি বৈজ্ঞানিক তা' বোঝে না। এরা যদি বোকা হয়, তবে জ্ঞানী কে জানি না। বিভিন্ন বারে বিভিন্ন খাদ্য নিষিদ্ধ কেন, না বুঝে discard (বাতিল) করা ঠিক নয়। ওর চৌকস সঙ্গতি বোঝা দরকার। বোঝ, কর, দেখ, জান। আ.প্র.২১/১.১.১৯৫৩

।। খাওয়ার কথা ।।

একজন বললেন—খাওয়াটা প্রসন্নচিত্তে হওয়া দরকার।

শ্রীশ্রীঠাকুর— দেবতার ভোগ দিই যখন, দরজা বন্ধ ক'রে দিই, পুরোহিত থাকে ও পরিচর্য্যা যে করে সে থাকে। স্বাস্থ্য ও সদাচারসম্মত প্রস্তুতি চাই। আর কোনও impulse (সাড়া) যেন বিব্রত করতে না পারে। এমন খাবার খাবে যা' প্রীতিপদ ও সহজপাচ্য। ভিজে পায়ে খাওয়া ভাল। তখন stomach-এর (পাকস্থলীর) circulation (রক্তসঞ্চালন) বেশী হয়, হজমটা ভাল হয়। মনুতে (মনুসংহিতায়) আছে, ওতে দীর্ঘায়ু হয়। ভিজে পায়ে ঘুমোতে নেই, তাতে brain circulation (মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন) বেশী হয় ভাল ঘুম হয় না। শুকনো পায়ে ঘুমতে হয়। আমাদের এই জাতীয় সবগুলিকে বলে ধর্ম্মচর্য্যা। সত্তাকে যা' ধারণ করে, তারই আচরণ। যে চলনায় তুমি বাড়তে পার, বাঁচতে পার সমস্ত ঝঞ্ঝাটকে অতিক্রম ক'রে বিচ্ছিন্ন হ'য়ে না ওঠ, তাই ধর্ম্মাচরণ। আ.প্র.২১/১১.১.১৯৫৩

।। মিশ্র আহার ।।

Mixed diet (মিশ্র আহার) অর্থাৎ ভাত ও রুটি একপাতে খেলে ভাল হয়। আটা ও ছোলার বেসন অর্দ্ধেক অর্দ্ধেক নিয়ে যদি রুটি ক'রে খাওয়া যায়, সেই রুটি খুব পুষ্টিকর হয়।

আ.প্র.২১/৩১.১.১৯৫৩

।। যেখানে-সেখানে খাওয়া ।।

যেখানে সেখানে খাওয়া ভাল না। কোথা থেকে কোন্ infection (সংক্রমণ) হয়, তার কি ঠিক আছে? আমি পাবনা থেকে একবার কলকাতায় আসছিলাম, পোড়াদহ স্টেশনে দেখলাম, নিমগাছের তলায় দাঁড়িয়ে পাগড়ীওয়ালা বাবুর্চিরা প্লেট পরিষ্কার করছে, দেখে আমার এমন হ'তে লাগলো...। আ.প্র.২২/১৩.২.১৯৫৩

।। পেঁয়াজের ভাল-মন্দ ।।

কথায় কথায় একজন বললেন— পেঁয়াজ তো শরীরের পক্ষে ভাল।

প্যারীদা—ওষুধ হিসাবে ভাল।

শ্রীশ্রীঠাকুর—শরীরের বিশেষ অবস্থায় সাময়িক পেঁয়াজ খাওয়া চলতে পারে, কিন্তু রোজ রোজ খেতে খেতে তা' শরীরকে বেতিয়ে আয়ু কমিয়ে দেয়।

আ.প্র.২১/১৩.৬.১৯৫৩

।। নিরামিষের নানা কথা ।।

একজন বললেন—শুনেছি নিরামিষ আহারে মানুষ দীর্ঘজীবী হয়। দক্ষিণ ভারতের ব্রাহ্মণরা নিরামিষাশী এবং তারা বেশ দীর্ঘজীবী।

কেষ্টদা—নিরামিষাশীদের ছেলেমেয়েরাও ভাল হয়। একজনের আমিষ-আহার কালীন সন্তানের থেকে নিরামিষ-আহারকালীন সন্তান বেশী অন্তর্মুখী হয়। খুব অল্প বয়সের ঘটনাও অনেকের মনে থাকে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমি আগে মাছ খেতাম। সেই অবস্থায় নাম-ধ্যান ক'রে দেখেছি শব্দজ্যোতিগুলি ঠিকমতো ফুটতো না। একদিন মাছ খেলে তার কুফল অন্ততঃ দু-তিন সপ্তাহ থাকত। বার-বার ক'রে দেখে তখন ভাবলাম, আমার মতো foolish (মূর্খ) তো আর নেই। যা' মহাজনরা এত ক'রে ব'লে গেছেন সে সম্বন্ধে আমার আবার নতুন ক'রে পরীক্ষা করার কী আছে?

প্রশ্ন— সব সাধুরাই কি নিরামিষাশী?

শ্রীশ্রীঠাকুর—সবাই একরকম বলেননি, বোধটা ধীরে ধীরে evolve ক'রেছে (বিবর্ত্তিত হয়েছে)। আমাদের animal cell (জান্তব কোষ)। তাই non-vegetarian diet (আমিষ-আহার) আমাদের cell-division (কোষ-বিভাজন) বাড়িয়ে দিয়ে আয়ুকে কমিয়ে দেয়।

আ.প্র.২১/১৩.৬.১৯৫৩

।। পান্তাভাত খাওয়া ভাল ।।

আমার মনে হয়, পান্তাভাত যদি নুন, লঙ্কা, লেবু দিয়ে বা নালের অম্বল দিয়ে খাওয়া যায়, তা'হলে ভাল হয়। পান্তাভাত ও গরম ভাত একসঙ্গে খেলে বোধহয় ভাল হয় না। পান্তার গন্ধটা আনা দরকার। তাতে একটু টক হয়। পান্তাভাত সকালে খাওয়া ভাল। নচেৎ

দুপুরে পান্তা, রাত্রে গরম ভাত খাওয়া যায়। মা ভগবতী বিজয়ার দিন পান্তা ও নালের অম্বল খেয়ে শ্বশুরবাড়ী যান, পান্তা ছাড়া জগন্নাথদেবের ভোগ হয় না।

আ.প্র.২১/২৮.৮.১৯৫৩

।। প্রাজাপত্য শেষে ।।

প্রাজাপত্য শেষ হ'য়ে গেলে তখন খুব সাবধানে থাকা লাগে। এখন (প্রাজাপত্য চলাকালীন) বেশী কিছু খাও না, তখন (প্রাজাপত্য শেষ হ'লে) হঠাৎ যদি খুব বসান দাও সহ্য করতে পারবে না। পেট খারাপ হবে। শরীর যা' ভাল হবে, তা' আর রাখতে পারবে না। আর, তখন খুব সাবধানে চলা লাগে। শরীর খুব sensitive (সাড়াপ্রবণ) হ'য়ে যায় কিনা। যেখানে সেখানে খাবে না। এমন কি, জলটুকু খেতে গেলেও বিচার ক'রে খাবে। তামার পাত্রে খেতে পারলে ভাল হয়। ওতে খানিকটা antiseptic (বীজবারক) হয়।

আ.প্র.২২/২.২.১৯৫৪

।। খিচুড়ীর কথা ।।

কলাইয়ের ডাল কি মুসুরের ডালের খিচুড়ী করতে গেলে আদা-মৌরী দিতে হয়, নচেৎ পেটে বাতাস হয়। আ.প্র.২১/১০.২.১৯৫৪

।। অশৌচ বাড়ীতে খাওয়া ।।

প্রশ্ন—শ্রাদ্ধের অন্ন খাওয়া নিষেধ কেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ঐ অন্নে একটা sad impression (শোকের ছাপ) থাকে। অন্নের ভিতর-দিয়ে সেটা সঞ্চারিত হয়।

প্রশ্ন— কোন বাড়ীতে জন্মাশৌচ থাকলে সেখানে খাওয়া যায়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ইচ্ছে ক'রলে খাবি। অশৌচ চ'লে গেলে খাওয়াই ভাল।

প্রশ্ন— অশৌচ বাড়ী থেকে কি চাল-ডাল নেওয়া যায়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—নিতে যদি ইচ্ছা না করে তবে দোকান থেকে কিনে নিবি। Hygienic purity (স্বাস্থ্যবিধি সম্মত পবিত্রতা) থাকলেই হ'ল। Hygiene (স্বাস্থ্যবিধি) যেমন শরীরের আছে, মনের আছে, তেমনি আধ্যাত্মিক hygiene (স্বাস্থ্যবিধি)-ও আছে। সেগুলো বুঝে হিসাব ক'রে চলবি। দীপরক্ষী ১/১৬.১.১৯৫৬

।। সদাচারের আধিক্য অর্থহীন নয় ।।

আলোচনার ফাঁকে শ্রীশ্রীঠাকুর একবার থুতু ফেলতে চাইলেন। বিমলদা তাড়াতাড়ি পিকদানী এগিয়ে দিলেন। পরে পিকদানী রেখে হাত ধুতে গিয়ে গাড়ুর সাথে পিকদানী ঠেকিয়ে ফেললেন। শ্রীশ্রীঠাকুর সেবাদিকে ডেকে বিমলদার হাতে জল দিয়ে গাড়ু, পিকদানী সব ভাল ক'রে ধুয়ে ফেলতে বললেন।

বিমলদা হাত ধুয়ে এসে বসলে শ্রীশ্রীঠাকুর তাঁকে বলছেন—আমি যে এতখানি করতে বলি, আপাতদৃষ্টিতে এটা হয়তো meaningless (অর্থহীন), মনে হ'তে পারে এর কোন মানে নেই। কিন্তু তার প্রয়োজন far-fetched (দূরপ্রসারী)। ঐ অতটুকু যদি না কর তবে একদিন হয়তো পেচ্ছাপটুকু লাগল, আর একদিন হয়তো এঁটো লাগল, তার জন্য কিছুই করলাম না। এইরকম ক'রে আস্তে-আস্তে আমরা সদাচারপরায়ণতা হারাতে থাকি। (মায়েদের দিকে তাকিয়ে) সদাচার মানে সাত্ত্বিক আচার, বাঁচাবাড়ার আচরণ। হয়তো ছাওয়াল মুতলো, মেয়েলোক তাকিয়ে দেখে, ছাওয়াল হয়তো সেই মুত খাচ্ছে। কিন্তু কিছু কয় না। বনেদী ঘরের মেয়েরা কিন্তু তা' কখনও ক'রতে দেয় না। দীপরক্ষী ২/৩.৭.১৯৫৬

।। দুধের নানা কথা ।।

মোষের দুধ আর গরুর দুধ যদি মিশিয়ে খাই, তবে গরুর দুধও deteriorate করে (নষ্ট হ'য়ে যায়), মোষের দুধও deteriorate করে (নষ্ট হ'য়ে যায়)। ...ঐ দু'রকম দুধের character (চরিত্র) আলাদা, ছানার character-ও (চরিত্রও) আলাদা। similar (একরকমের), কিন্তু same (এক) নয়।

একজন ডাক্তার বললেন—ওদের physical and chemical character same (বস্তুগত ও রাসায়নিক চরিত্র এক)।

শ্রীশ্রীঠাকুর—না, same (এক) নয়। After all (মোটের উপর) যাই হোক, from my experience (আমার অভিজ্ঞতা থেকে) এটুকু নিতে পারেন যে, ও দুটো কখনই মিশিয়ে খাবেন না।

প্রশ্ন— না, সে তো ঠিকই। মেশানো ভাল নয়। কিন্তু আমি science (বৈজ্ঞানিক কারণ)-টা জানতে চাই।

বঙ্কিম (রায়)-দা বই এনে গরু ও মহিষের দুধের পার্থক্য প'ড়ে শোনালেন। দেখা গেল, অনেক তফাৎ। দীপরক্ষী ২/৮.৯.১৯৫৬

।। সদাচারের রকমারি ।।

সদাচার মানে জীবনবর্দ্ধনী আচার। নৈতিক আচার, বাহ্যিক আচার সব নিয়েই কিন্তু সদাচার। আবার, যাতে মানুষের সত্তা অনুপ্রাণিত ও অনুপোষিত হয় তেমনভাবে কথা বলাও কিন্তু সদাচার। দীপরক্ষী ২/১২.১.১৯৫৭

।। সদাচারের বেশী-বেশীও ভাল ।।

কথায় কথায় শ্রীশ্রীঠাকুর একজনকে জিজ্ঞাসা করলেন— তোরা রুটিকে ভাতের মতো এঁটো ব'লে মনে করিস?

উক্ত ভাই—না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ভাত আর রুটি এগুলি হ'ল 'স্টার্চ্চ'। রুটি যদি ঘি দিয়ে তৈরী হয় তাহ'লে

খারাপ হয় না। কিন্তু ঘি না দেওয়া থাকলে রুটির fragment-গুলি (কণাগুলি) বাতাসে ওড়ে। ঘি দেওয়া থাকলে আর তা' হয় না। একটা ভাত যদি মাটিতে থাকে তাহ'লে কিছু হয় না, কিন্তু যদি টেবিলের পরে বা ছুঁচের ডগায় থাকে, দেখো কিছুক্ষণ পর তাতে bacteria (জীবাণু) form করতে (জন্মাতে) আরম্ভ করেছে। পেটে তো ভাত আছে। কিন্তু বাতাসের contact-এ (সংস্পর্শে) আসলেই তার মধ্যে bacteria form করে (জীবাণু জন্মায়)। তোমার পেটের মধ্যে তো গু আছে। ইচ্ছে করলে তুমি এখনই কুঁথে হাগতে পার। না-হাগা পর্য্যন্ত বেশ। হাগলেই দোষ। ঐ বাতাসের contact-এ (সংস্পর্শে) আসলো। তখন ভাল ক'রে wash করা (ধোওয়া) লাগে। নতুবা ঘা ক'রে দিতেপারে। আবার মুখের লালাতেও bacteria form ক'রে (জীবাণু জন্মায়)। সেইজন্য আচারের একটু বেশীবেশীও ভাল, কিন্তু কম ভাল না। দীপরক্ষী ৩/৬.৪.১৯৫৭

।। দীক্ষা ও মাছমাংস খাওয়া ।।

বহিরাগত একটি দাদা প্রশ্ন করলেন—এখানে দীক্ষা নিলে কি মাছমাংস খাওয়া একেবারেই চলবে না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ঐ যে কী আছে—'তিলভর মছলী খায়, কোটি গো করে দান ....', তা'তেও কিন্তু নরকবাস। তা' ছাড়া, animal diet (জান্তব খাদ্য) খেলে পরে আমাদের longevity (আয়ু) মানে range of life (জীবনের সীমা) ক'মে যায়। আমি মাছ খাইছিলাম বোধহয় চৌদ্দদিন। তখন কেমন হ'ত—স্বপ্ন দেখলে যেমন মনে থাকে না, মাথায় ঐ রকম একটা অবস্থা থাকত।

কেষ্টদা—sexual damage-এ (যৌন অবক্ষয়ে) বেশী ক্ষতি করে, না মাছমাংস খাওয়াতে বেশী ক্ষতি করে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—মাছমাংস বেশী ক্ষতি করে। দীপরক্ষী ৩/৮.৭.১৯৫৭

।। পেঁয়াজ খাওয়া ভাল না ।।

নিতাইবাবু লেনে আমি একবার পেঁয়াজ খাইছিলাম খিচুড়ীর সাথে। সে খাওয়ার সাথে-সাথেই একেবারে একশ' পাঁচ ডিগ্রী জ্বর উঠে গেল। গায়ে সে কী যন্ত্রণা; চোখমুখ কেমন করছে, পায়খানা কষে গেল। তা' ভাবলাম সবারই এরকম হয়। কেউ কেউ একটু-একটু ক'রে খেতে-খেতে resistance-power (প্রতিরোধী শক্তি) বাড়িয়ে নিয়েছে। ও খাওয়া ভাল না। দীপরক্ষী ৩/৮.৭.১৯৫৭

।। প্রাজাপত্যে নিরম্বুর দিনে খাওয়া ।।

প্রশ্ন—প্রাজাপত্য ব্রতকালে উপবাসের (নিরম্বুর) দিন অশক্ত অবস্থায় কী খাওয়া চলতে পারে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—অশক্ত হ'লে দুধ খাওয়া চলতে পারে। দীপরক্ষী ৩/১৫.৮.১৯৫৭

।। আমলকীর উপকারিতা ।।

একজন বললেন—আমলকীর মধ্যে স্বর্ণ, ক্যালসিয়াম এবং সি-ভিটামিন বহুত পরিমাণে আছে। আর, একুশ তোলা কমলালেবুর রসে যা' আছে, এক তোলা আমলকীর রসে তা' আছে। হিন্দীতে বলে 'আমলা'।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমলকী খাওয়া খুব ভাল।

উক্ত দাদাটি— বলা আছে, 'ধাত্রীফলং সদা পথ্যম্ অপথ্যং বদরীফলম্'। আমলকী সদা পথ্য, কিন্তু কুল অপথ্য। দীপরক্ষী ৩/১৫.৮.১৯৫৭

।। দাড়ি কামানোর দিন-অদিন ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—রবিবার, মঙ্গলবার এই সব বারে ক্ষৌরী হয় না কেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমি বুঝি, রোজ ক্ষৌরী হ'লে (মুখে হাত দিয়ে) এগুলির জোর ক'মে যায়। এ-ছাড়া যেমন মঙ্গলবার, সেদিন কামাতে যেয়ে রক্তপাত হ'য়ে একটা অমঙ্গল না হয়। রবিবার—সূর্য্যবার। সূর্য্য হ'ল আত্মা। রক্তপাতে আত্মা কলুষিত না হয় সেইজন্য এই ব্যবস্থা। এই-রকম জোড়াতালা দিয়ে একটা খাড়া হয়েছে আর কি।

দীপরক্ষী ৩/১৭.১১.১৯৫৭

।। খাদ্যাখাদ্যের নানা কথা ।।

খাদ্যাখাদ্য নিয়ে কথাপ্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—ক্ষারধর্ম্মী খাবার খাওয়া ভাল। বাসনে যেমন ময়লা পড়ে, আবার মেজে ফেললে পরিষ্কার হ'য়ে যায়, তেমনি alkali (ক্ষার) ভেতরের ময়লাটা ধুয়ে বের ক'রে দেয়। পেচ্ছাপ হ'য়ে-ট'য়ে বেরিয়ে যায়।

প্রশ্ন—এ্যাসিডে কি তা' করে না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—কম করে।

প্রশ্ন—এক প্রফেসর আছেন, তিনি নিজে মাছমাংস খান না, অথচ ছেলেদের খেতে বলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তিনি যে খান না, কেন খান না?... যাদের মাছ খাওয়া অভ্যাস আছে তারা কিছুদিন মাছ না খেলেও আবার যখন পায় তখন বেশ খেতে পারে। আবার, যারা খায় না, তাদের খেতে গেলে বমি-টমি হ'য়ে যাবে। আমি আগে মাছ খেতাম। একবার একটা চিংড়ি মাছ দেখে মনে করলাম, এ আমি নিশ্চয়ই খেতে পারব, আমার কিছু হবে না। কিন্তু খাওয়ার পর বমি ক'রে সে কী অবস্থা। ছোটবেলায় যখন মাছ খেতাম নামও করতাম, তখন আমার একটা blunt (ভোঁতা) মত অবস্থা হ'য়ে থাকত। আবার, মাছ যখনই খেতাম তখন অন্ততঃ চৌদ্দ দিন পর্য্যন্ত তার effect (প্রতিক্রিয়া) থাকত।

প্রশ্ন—নিরামিষ ডাল-টাল বেশী খেলে কি অমনটা হয় না?

শ্রীশ্রীঠাকুর— বেশী তো খেয়ে দেখিনি। আমার মতন আমি খেয়েছি।

প্রশ্ন—ডাল খেলে নাকি হাঁপানি হয়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—সে যাদের পেটের অসুখ থাকে তাদের হ'তে পারে। ...বলছিলাম, alkali (ক্ষার)-ধর্ম্মী জিনিষ খাওয়াতে আমাদের উপকার হয়। ওটা ভেতরের ময়লাগুলিকে সাফ ক'রে দেয় ঘটি-বাটি মাজার মত।

প্রশ্ন—কিন্তু এ্যাসিডও তো একটু খাওয়া দরকার।

শ্রীশ্রীঠাকুর— সে যা' দরকার তা' আমাদের vegitables-এর (শাকসব্জীর) মধ্যে খুব থাকে। আবার দেখ, তুমি এ্যালকালি খেলে, তাতে তোমার এ্যাসিড হ'য়ে গেল। ঐ তো এ্যাসিডের কাজ হল, আর এ্যাসিড খাওয়ার কী দরকার? দীপরক্ষী ৩/২৫.১১.১৯৫৭

।। না-বুঝেও যা পালন করা ভাল ।।

একটি ভাই সদাচার-সম্পর্কে কথা তুললেন। বললেন—অনেকে সদাচার মানতে যেয়ে সংস্কারাচ্ছন্ন হ'য়ে পড়ে, এটা ভাল না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সংস্কার হল কিসে তুমি বাঁচতে পার, বাড়তে পার, এগুলি জানা। আর, কৃষ্টি হ'ল সেইগুলিকে অনুশীলন করা। ভাল সংস্কারগুলি না-বুঝেও পালন করা ভাল। এই যেমন আমি পায়খানা থেকে এসে কাপড় ছেড়ে তারপর খেতে বসি। আমি বলি, সদাচারের একটু বাড়াবাড়ি করাও ভাল। দীপরক্ষী ৪/৯.২.১৯৫৮

।। নিরামিষ-আমিষ প্রসঙ্গ ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর vegetable ও flesh শব্দ দুটির root-meaning (ধাতুগত অর্থ) দেখতে বললেন। দেখা গেল, vegetable মানে to enliven, to arouse (জীবন্ত ক'রে তোলা, জাগিয়ে তোলা)। কিন্তু flesh শব্দের সে-রকম কোন অর্থ নেই। ঐ প্রসঙ্গ ধ'রে আলোচনা চলছিল। শ্রীশ্রীঠাকুর বলছিলেন—আমরা যে হাতী খাই, ঘোড়া খাই, গরু খাই, সব কিন্তু আমাদের শরীরের পক্ষে compatible (সুসঙ্গত) নয়। আর compatible (সুসঙ্গত) না হ'লেই তা' আমাদের nurture (পোষণ) দেয় না। ঐ-রকম জিনিষ খেলে আমাদের ক্ষতি হ'য়ে যায়, ক্ষয় হয়। ..বহু-বহু বড় লোক বলেছেন, যারা emperor of physicians (চিকিৎসকদের সম্রাট), তারাও বলে গেছেন vegetable diet (নিরামিষ আহার) নেওয়ার কথা। এটা এখানকার কথা না।... কত আগের থেকে এ-সব কথা চ'লে আসছে। vegetable diet-এ energy (নিরামিষ আহারে শক্তি) আসে। ওতে যে energy (শক্তি) উৎপন্ন হয় তা' আমাদের পক্ষে compatible (সুসমঞ্জস)। তাই, ওটাই আমাদের খাদ্য। যার পক্ষে যেটা compatible (সুসমঞ্জস) সেটা গ্রহণ করলে তার শরীরের পুষ্টি হয়। এই যেমন দেখ, হাতী, গণ্ডার, ভেড়া এরা সবাই ঘাস খায়। ওতেই ওদের পুষ্টি। কিন্তু বাঘের ধাঁচ অন্য। তার সামনে দু'খানা রুটি ফেলে দাও, সে খুশী হবে নানে।

প্রশ্ন—ডাক্তাররা তো মানুষের ভালই চায়। তবুও তারা flesh diet-এর (আমিষ আহারের) Opinion (মত) দেয় কেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—Opinion (মতামত) আসে understanding (বুঝ) থেকে। যার যেমন বুঝ, তার তেমন opinion (মত) হয়ে থাকে। তা' ছাড়া দেখ, তুমি হয়তো ডাক্তার আছ, লোভ ছাড়তে পার না। সেইজন্য ঠিক ক'রে নিয়েছ, মুরগী খাওয়া ভাল। ভাল হওয়ার চাওয়াটা আছে। তাহ'লে যে-পথে ভাল হয় সেটা ধরা লাগবে তো। কিসে ভাল হয় তা' যতদিন মানুষ না বুঝবে ততদিন এসব থাকবেই। সেইজন্য আমি অত ক'রে যাজনের কথা কই। Existence-কে (অস্তিত্বকে) যা' energetic push (উদ্যমী প্রেরণা) দেয় তেমনতর চিন্তা-চলন-বলন সবার মাথায় ঢুকিয়ে দিতে হয়।

প্রশ্ন—অনেক ডাক্তার vegetables (নিরামিষ) ভাল বলেন, কিন্তু meat (মাংস বা আমিষ) খাওয়া খারাপ বলেন না। আমাদের তো প্রমাণ দিয়ে দেখিয়ে দিতে হবে কেন meat diet (আমিষ আহার) খারাপ।

শ্রীশ্রীঠাকুর—প্রমাণ দেব কেমন ক'রে? আমি যা' দেব, তার against-এও (বিরুদ্ধেও) কত কথা আছে। আবার তুমি যদি নিরামিষ আহারের support-এ (সমর্থনে) বই লেখো, দেখোনে, তোমার support-এ (সমর্থনে) আবার কত volume (খণ্ড) বই বেরিয়ে যাবেনে। Vegetable diet (নিরামিষ আহার) আমাদের system-এর (শরীর-বিধানের) পক্ষে compatible (সঙ্গতিশীল)। Meat diet (আমিষ আহার) কিন্তু তা' নয়।

প্রশ্ন—মাংসকে বলে first class (প্রথম শ্রেণীর) প্রোটিন।

শ্রীশ্রীঠাকুর (ব্যঙ্গের স্বরে) —First class না last class (প্রথম শ্রেণীর না নিকৃষ্ট শ্রেণীর)?

প্রশ্নকর্তা—Stomach (পাকস্থলী) যখন অন্য প্রোটিন নিতে পারে না, তখনই ডাক্তাররা মাংস দেয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—System (শরীর-বিধান) চায় না অথচ তুমি জোর ক'রে দিয়ে যাচ্ছ। এইভাবে দিতে-দিতে পঞ্চাশ-ষাট বছরের মধ্যে stomach-এর (পাকস্থলীর) কাম একেবারে সারা হ'য়ে যাবে। যা' হবার তা' ওর মধ্যেই হ'য়ে যায়। সত্যি কথা যা' তা' এই। যার ইচ্ছা হয় মানবে, যার ইচ্ছা না হয় মানবে না।

দীপরক্ষী ৫/৯.৮.১৯৫৯

প্রশ্ন—অনেকে বলে, এগুলি (মাছ-মাংস) যদি না-ই খাওয়া হবে তো ভগবান এগুলি সৃষ্টি করেছেন কেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ধর, তোমার ক্ষেতে পাখী এসে বসে, তুমি পাখীগুলি মেরে ফেললে। পরে কী হ'ল? পাখী এসে তোমার ক্ষেতের পোকাগুলি খেয়ে ফেলত। এখন আর আসে না। ফলে তোমার ক্ষেত পোকায় ভ'রে গেল। তখন ঐ ক্ষেতের যে ফসল তুমি খেতে লাগলে তাতে তোমার পেট খারাপ হ'তে লাগল, পেট ব্যথা হ'তে লাগল। কেন তা' হ'ল?

কারণ, ঐ যে পাখী মেরে ফেলে দিলে। ফলে, নানারকম বাজে পোকামাকড়ে ক্ষেত ছেয়ে গেল। তেমনি এই যে ছাগল, ভেড়া এদেরও ভগবান মানুষের উপকারের জন্যই পাঠিয়েছেন। ব'লে দিয়েছেন, 'তোরা খেয়েদেয়ে পুষ্ট হ'য়ে মানুষের উপকার কর।'

প্রশ্ন—কিন্তু মাছ-মাংস তো ভগবান আমাদের খাবার জন্যই সৃষ্টি করেছেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর— দূর্ শালার পাগল, ভগবান খাবার জন্যই কী সৃষ্টি করেছেন? তা' হ'ল ঐ ডাঁটা, ধান, ডাল ইত্যাদি। তুমি যদি ওদের না কাট, আপনা থেকেই ম'রে যাবে। মুগের ডাল, বুটের ডাল ক্ষেতে রেখে দাও, কিছুদিন পরই ম'রে যাবে। ভুট্টাও তাই। ..তিনি এত খাবার জিনিষ দিয়ে রেখেছেন, আর তুমি তা' চোখে দেখ না? Fish and flesh make one wild (মাছমাংস-ভক্ষণ মানুষকে বন্য ক'রে তোলে)।

দীপরক্ষী ৫/২৬.৮.১৯৫৯

।। মেটিরিয়া মেডিকা ফুডস্টাফ ।।

একটা জিনিষ। পরিশ্রম আছে যথেষ্ট। কিন্তু আমার ইচ্ছে করে, এই food material (খাদ্য বস্তু) যেগুলি আছে, সে সবগুলি সম্বন্ধে লেখা। নাম দেওয়া যেতে পারে মেটিরিয়া মেডিকা ফুডস্টাফ্। বই-টই লাগবে। পরিশ্রম করা লাগবে। ঝিঙে, পটল, লাউ কখন কী খাব সবটা ঠিক করা লাগবে।... শেষে লিখে দিতে হয়, যেমন জ্বরে কী কী খাওয়া লাগবে, পেট খারাপ হ'লে কী কী খেতে হয় ইত্যাদি। দ্যাখ্ তো চেষ্টা ক'রে এটা পারিস কিনা। আমার বড় সাধ ছিল জীবনে।

দীপরক্ষী ৫/১৯.১২.১৯৫৯

।। খাওয়ার বাসন কোন্‌টা ভাল ।।

খাওয়ার সমস্ত বাসনের মধ্যে কবিরাজরা পদ্মপাতা, ও কলাপাতাকেই সব চাইতে ভাল বলেছেন।... কলার পাতায় খাওয়া আমার পবিত্রও লাগে।

দীপরক্ষী ৬/২৮.১.১৯৬০

।। কোন্ পাত্রে রান্না করা ভাল ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—রান্না করতে কি মাটির হাঁড়ি ভাল না এনামেল বা টিনের পাত্র ভাল?

শ্রীশ্রীঠাকুর—মাটির মত আর জিনিষই নেই। মাটি হ'ল মা-টি।

দীপরক্ষী ৬/৮.৪.১৯৬০

শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র কথিত

চিকিৎসা-চিকিৎসক প্রসঙ্গ

শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র কথিত

চিকিৎসা-চিকিৎসক প্রসঙ্গ

।। অসুস্থকে উৎসাহ দান ।।

সুরেনদা (ভৌমিক) ব'লে এক ভদ্রলোক জণ্ডিসে ভুগে অস্থিচর্ম্মসার হয়েছেন। কয়েকদিন ধরে আশ্রমে থেকে চিকিৎসিত হচ্ছেন। তিনি কাছে আসতেই শ্রীশ্রীঠাকুর উল্লাসভরে ব'লে উঠলেন—আরে! তুই তো ভাল হ'য়ে গেছিস, আগের চেয়ে চোখের হলদে-ভাব কত ক'মে গেছে!

উপস্থিত সবাইকে জিজ্ঞাসা করলেন—কি বলিস, অনেকটা ভাল না?

সকলে বললেন—হ্যাঁ।

দেখতে-দেখতে সকলের চোখের সামনে তিনি যেন অনেকখানি চাঙ্গা হয়ে উঠলেন।

আ.প্র.১/১১.১০.১৯৩৯

।। নূতন যা'-কিছু পাবে, নোট ক'রে রাখবে ।।

ডাক্তার কালীদা (সেন) এসে বললেন— মেডিক্যাল ডাইজেষ্টে বাতের একটা ভাল ওষুধের কথা বেরিয়েছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—প্যারীকেও দেখাস্। নতুন যা'-কিছু পাবি, নিজেও নোট্ ক'রে রাখবি। ভাল ক'রে তৈরী হ'। মেডিক্যাল কলেজ-টলেজ যদি হয়, সব বিদ্যে কাজে লেগে যাবে।

আ.প্র.১/১৬.১২.১৯৪০

।। রোগের সংক্রমণ সম্বন্ধে সাবধান ।।

প্রফুল্লর (দাস) বাড়ীতে বাইরে থেকে একজন সৎসঙ্গী ভাই এসে উঠেছেন পরিবারবর্গসহ। যিনি এসেছেন তিনি টি.বি রোগী। তাই শ্রীশ্রীঠাকুর বিকালে প্রফুল্লকে বাড়ীর ভিতর ডাকিয়ে নিয়ে বললেন—তোদের জন্যই আমার যত ভাবনা। তোরা যদি সাবধান না হ'স্, আমার উদ্বেগের অন্ত থাকে না, আতঙ্কে দিন কাটে। সদাচার সম্বন্ধে খুব হুশিয়ার হ'তে হয়, নচেৎ কোথা থেকে কোন্ infection (সংক্রমণ) ঢোকে, তার কি ঠিক আছে? ওকে (রুগ্ন ভাইটিকে)-ও বুঝিয়ে বলিস যাতে ও সবার সঙ্গে না মেশে—বৌ, ছেলেপেলে থেকে দূরে থাকে। বলবি—তুমি তো সেরে উঠবে, ওষুধ খাচ্ছ, কিন্তু অন্য কেউ যদি পরে affected (আক্রান্ত) হয়, তাহ'লে সকলেরই সর্ব্বনাশ। যেন মনে ব্যথা না পায়, বুঝিয়ে বলিস।

আ.প্র.১/২৬.৩.১৯৪১

একজনের বাড়ীতে ম্যালেরিয়া-জ্বরের সংবাদ শুনে শ্রীশ্রীঠাকুর ব্যস্ত-সমস্ত হ'য়ে তৎক্ষণাৎ প্যারীদাকে সেখানে পাঠিয়ে দিলেন। বললেন—ভাল ক'রে দেখেশুনে দরকার হ'লে

ইন্‌জেকশন দিয়ে দিও, টাকার দরকার হ'লে আমাকে ব'লো, আর চারিদিকে যেমন ম্যালেরিয়া হ'চ্ছে তাতে বেশ কিছু ভাল কুইনাইন ও এ্যাটেব্রিন জোগাড় করা দরকার, এখন ঘুরে আস, দেখি কী করা যায়।

যারা উপস্থিত ছিলেন, শ্রীশ্রীঠাকুর তাদের প্রত্যেককে পই-পই ক'রে ব'লে দিলেন ঠিকমতো মশারি টানাতে, মশারি ভাল করে গুঁজে দিতে যাতে মশা ঢুকতে না পারে, মশারি ফেলার সময় সাবধানে ফেলতে, সপ্তাহে এক-আধটা কুইনাইন খেতে আর বাড়ীর আশপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে এবং আর-সকলকে দিয়েও এটা করাবার ব্যবস্থা করতে।

আ.প্র.১/১২.১১.১৯৪১

একটি মা হাঁকপাক ক'রে ছুটে এসে শ্রীশ্রীঠাকুরকে নিবেদন করলেন যে, তার ছেলেটি খুব অসুস্থ, ডাক্তার বলছে এখনই ৪০ টাকার ওষুধ লাগবে।

শ্রীশ্রীঠাকুর তখনই উপস্থিত যাঁরা ছিলেন, তাঁদের মধ্যে বিশিষ্ট দু'জনকে লক্ষ্য ক'রে তাঁদের দিকে তাকিয়ে বললেন—যা' তো! ২০টাকা ক'রে নিয়ে আয় তো এক্ষুণি। তাড়াতাড়ি আনবি, দেরী করিস না কিন্তু। তাই ব'লে ধার করবি না বা ধাপ্পা দিয়ে আনবি না—মানুষকে খুশী ক'রে নিয়ে আসবি।....

পরে শ্রীশ্রীঠাকুর ঐ মাকে জিজ্ঞাসা করলেন— তোর ছাওয়ালের কি অসুখ? কে দেখছে?

উক্তমা — জ্বর, বুকে-পিঠে বেদনা, হয়ত নিউমোনিয়া হ'তে পারে। প্যারী-দা দেখছেন, আমাকে কিছু বলেননি। শুধু তাড়াতাড়ি টাকা জোগাড়ের কথা বলেছেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর —এই ঠাণ্ডায় নিউমোনিয়া হ'য়ে থাকলে খুব সাবধান। কোনমতে ঠাণ্ডা যেন না লাগে। আর, বেশী নড়াচড়া করতে দিবি না। বেডপ্যানে ঘরেই যেন পায়খানা করে। অন্য ছেলেপেলেদের রোগীর কাছে যেতে দিবি না। আর তুই নিজে যদি সেবা-শুশ্রূষা করিস—সুস্থ যারা তাদের রান্নাবান্না ও পরিবেশন তোর না করাই ভাল। আর ঠাণ্ডা ঠেকাতে গিয়ে ঘরে হাওয়া-চলাচলের ব্যবস্থা যেন নষ্ট করিস না।

উক্ত মা—আচ্ছা।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তাহ'লে তুই এমন যা'। ওরা আসলে আমি পাঠায়ে দেবোনে।

আ.প্র.২/১১.১২.১৯৪১

খুব তোড়ের সঙ্গে আলোচনা চলছে, এমন সময় হঠাৎ একটি মা এসে বললেন—বাবা! ছেলেটা কেমন বেহুঁস হ'য়ে পড়েছে, কাল রাত্রে খুব জ্বর হয়েছিল।

শ্রীশ্রীঠাকুর আলোচনা থামিয়ে ব্যাকুলভাবে বললেন—বেহুঁস হ'য়ে পড়লো কেন রে? প্যারীকে নিয়ে যা', ভাল ক'রে দ্যাখ। ও প্যারী!

প্যারীদা তখন একটু ঘরে গেছেন, তাঁকে ঘর থেকে ডাকা হ'লো।

প্যারীদা আসতেই শ্রীশ্রীঠাকুর গভীর উদ্বেগ নিয়ে চিন্তিতভাবে বললেন—ও প্যারী!

যা দেখে আয় তো, ওর ছাওয়াল বেহুঁস হ'য়ে পড়লো কেন। কাল রাত্রে ব'লে জ্বর হয়েছে। দেখিস তো ম্যালিগন্যাণ্ট ম্যালেরিয়া-ট্যালেরিয়া নাকি। তাড়াতাড়ি ভাল ক'রে দেওয়া চাই। ওর জন্য যা লাগে ব্যবস্থা করবি, নিজে না পারিস তো আমাকে বলবি।....

প্যারীদা এসে বললেন—দেখে তো আসলাম, আপনি যা' মনে করেছেন সত্যিই তাই, ম্যলিগন্যাণ্ট ম্যালেরিয়ার case (রোগী), এখন তো অন্ততঃ ২০/২৫ টাকার ওষুধ লাগবে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—হরিপদ! ও হরিপদ! পঁচিশটা টাকা দিবি লক্ষ্মী?

হরিপদদা—হ্যাঁ।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তাহলে এখনই নিয়ে আয়।

হরিপদদা ঘর থেকে টাকা নিয়ে আসতেই প্যারীদাকে বললেন— দেখাশোনা করার জন্য ভাল লোক মোতায়েন রাখিস, আর তুই নিজে গিয়ে বার বার খবর নিবি। বরফের দরকার হ'লে কাউকে ঈশ্বরদী পাঠিয়ে বরফ আনবার ব্যবস্থা করবি।

প্যারীদা—হ্যাঁ।

আ.প্র.২/২০.১২.১৯৪১

।। দুস্থ রোগীর জন্য নিজেও কিছু যোগাড় ক'রে দিও ।।

ডাক্তার কালীদা আসতেই শ্রীশ্রীঠাকুর জিজ্ঞাসা করলেন—কিরে, তোর রোগী-পত্রের খবর ভাল তো?

কালীদা—হ্যাঁ! এখন তেমন serious (গুরুতর) অবস্থা নয় কারও। তবে ঠাকুর! এখানে ডাক্তারী করা ভারি মুস্কিল। পয়সাকড়ি পাবার প্রত্যাশা তো রাখি না, সে যাক—কিন্তু প্রেস্‌ক্রিপশন করলেই বলে, পয়সা পাব কোথা থেকে? আপনি একটু ঠাকুরকে ব'লে দেন। আপনাকে ঐ জন্য বিরক্ত করতেও ভাল লাগে না। অনেক রোগী নিজেরাও ব্যবস্থা করতে পারে না। আবার আপনার কাছে যে নিজে বলবে, তাও বলবে না। আমাকে চাপাচাপি করে। আমি তখন ফাঁপরে পড়ে যাই। অথচ ওষুধ না খেলে তো আর রোগ সারবে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—নিজেও কিছু-কিছু যোগাড় ক'রে দেওয়া লাগে।

কালীদা— সে বড় কঠিন ব্যাপার। চাইব কার কাছে? সবারই তো একরকম অবস্থা। আপনি চাইলে মানুষ যেমন ক'রে হোক দেয়, কিন্তু আমরা চাইতে গেলে পাওয়া মুস্কিল। আর ভিক্ষা করা আমার পছন্দও হয় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর— দেবে না কেন? খুব দেবে। চেয়ে দেখলেই পারিস্। আজ যদি তুমি কাউকে রুগ্ন অবস্থায় ওষুধপত্র দিয়ে সাহায্য কর, কাল তাকে দিয়েই তুমি আর একজনের জন্য করিয়ে নিতে পারবে। এইভাবে মানুষ যদি তোমার হাতে থাকে, তোমার ভাবনা কী? দায়িত্ব নিতে যত ভয় পাবে, তত ছোট হ'য়ে থাকবে। ভগবান লাভ বা ব্রহ্মলাভ কিছুই সম্ভব নয়, যদি মানুষ সুকেন্দ্রিক হ'য়ে বহুর জীবনে ব্যাপ্ত হ'য়ে না পড়ে। তিনি প্রেমস্বরূপ, তাঁকে যদি ভালবাস, তাঁর জগৎকে তুমি ঠেলে ফেলতে পার না। তোমার পরিবেশের

দায়িত্ব নেওয়াই লাগবে তোমাকে, তাদের ব্যথাটা নিজের ব্যথা ব'লে বোধ করতে হবে। আর নিজের অভাব -অসুবিধার প্রতিকার করতে যেমন উঠে-পড়ে লাগ, অন্যের বেলায়ও সাধ্যমত তেমনি করতে হবে। তুমি দরদী, সমব্যথী, মানুষের দুঃখকষ্টে মুখে আহা-উহু কর, কিন্তু বাস্তবে তার নিরাকরণের জন্য কিছু কর না বা তত্ত্বকথা শুনিয়ে ছেড়ে দাও, কিন্তু নিজের পায়ে একটু কাঁটার আঁচড় লাগলে অস্থির হ'য়ে ওঠ, তার মানে তোমার ঈশ্বরানুরাগও কপট। ধ্যান-ধারণায় একজন মানুষ যতই দেখুক-শুনুক না কেন, তাকে কিন্তু পূর্ণাঙ্গ অনুভূতি কয় না, যদি তা চরিত্রে, চলনায়, কর্ম্মদক্ষতায়, হৃদয়বত্তায় প্রতিফলিত হ'য়ে তার সত্তাকে ভাগবত ক'রে না তোলে। আর মানুষের কাছে কা'রও জন্য যে চাইতে পার না, ওর মধ্যেও হীনত্ববুদ্ধি আছে। সবাই তোমরা ভাই-ভাই, দেওয়া-নেওয়ায় আপনবোধ বাড়ে,—তুমি যা' পা'র অন্যকে দেবে, আবার প্রয়োজন মত অন্যের কাছ থেকে নেবে। এই সহযোগিতা ছাড়া কি মানুষ বাঁচে? আর প্রেস্ক্রিপসন করতে হয় simple (সরল) অথচ অব্যর্থ। ওর জন্য মাথা খাটান লাগে, ধ্যান করা লাগে। ওর মধ্যেই efficiency (দক্ষতা)। কি কোস্ তুই? আমার তো এইরকম মনে হয়।

কালীদা—আপনার কথাগুলি যুক্তির দিক দিয়ে ঠিকই মনে হয়, কিন্তু করা বড় কঠিন।

শ্রীশ্রীঠাকুর— কঠিন মনে করলেই কঠিন, করতে আরম্ভ করলেই সোজা। তাই ব'লে যে অসুবিধে নেই, কষ্ট নেই, তা' বলি না, তবে করতে-করতেই আয়ত্তের মধ্যে আসে।

আ.প্র.২/২০.১২.১৯৪১

।। ভাল ডাক্তার হ'তে গেলে ।।

প্যারীদা এসে কথায়-কথায় বললেন—একটি টাইফয়েডের রোগীকে অন্যান্য ওষুধের সঙ্গে এ্যাজামঞ্জিট দিয়ে খুব উপকার পেয়েছি।

শ্রীশ্রীঠাকুর—খুব ভাল। তুমি কম রোগীর চিকিৎসা করনি, আর অভিজ্ঞতাও তোমার কম নয়। তবে মাঝে-মাঝে খেই হারিয়ে ফেল। তার কারণ, কোন্ বিশেষ ক্ষেত্রে, কোন্ পর্য্যায়ে, কোন্ মাত্রায়, কি কি ওষুধ প্রয়োগ ক'রে তুমি কি ফল পেয়েছ, সে সম্বন্ধে তোমার একটা analysis (বিশ্লেষণ) নেই। ভাল ডাক্তার হ'তে গেলে case-note (চিকিৎসার বিবরণ) নিজের মত ক'রে লিখে রাখা লাগে। আর মাঝে-মাঝে সেগুলি পড়তে হয়, সেগুলি নিয়ে ভাবতে হয়। কি করলে আরো ভাল ফল পাওয়া যেতে পারে, তাও ভেবে দেখতে হয়। বিভিন্ন গ্রুপের অসুখের নোট বিভিন্ন chapter (অধ্যায়)-এ লিখতে হয়, যা'তে প্রয়োজনমত তাড়াতাড়ি খুঁজে পাওয়া যায়। লিখে না রাখলে, সব কথা মনে থাকে না। নূতন যা' পড়, তার মধ্যে যা' মনে ধরে, তা'ও লিখে রাখতে হয়। আর colleagues (সহকর্ম্মী) যারা আছে, তাদের সঙ্গেও পারস্পরিক অভিজ্ঞতা-বিনিময় ভাল। কার কাছ থেকে কখন কি পাওয়া যায়, তার ঠিক কি? আবার তোমার অভিজ্ঞতা দিয়েও আর পাঁচজন ডাক্তার উপকৃত হ'তে পারে।

প্যারীদা—শেখবার বুদ্ধি তো বড় কারও দেখি না, প্রত্যেকেই এক একজন মাতব্বর। বললেও শুনতে চায় না, inferiority -তে (হীনমন্যতায়) ভরা।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সেজন্য তুমি নিজেকেই দায়ী করতে পার। তোমার ভিতর যদি ছাত্রত্বের বোধ জাগরূক থাকে, তুমি যদি সশ্রদ্ধভাবে, আগ্রহ-সহকারে অন্যের কথা শোন, এবং যার কাছ থেকে যেটা গ্রহণীয় সেটা বিনীতভাবে গ্রহণ কর, আবার তা' প্রয়োগ ক'রে ফল পেলে দশজনের কাছে মুক্ত কণ্ঠে যদি তার প্রশংসা কর, এইভাবে যদি বল 'আমার এটা জানা ছিল না, অমুকের কাছে শুনে ভেবে দেখলাম, suggestion-টা (পরামর্শটা) তো মন্দ নয়, পরে apply (প্রয়োগ) ক'রে খুব ভাল ফল পেয়েছি, তখন দেখবে, যার যত inferiority-ই (হীনমন্যতাই) থাক, সে কাবেজ হ'য়ে যাবে। তখন তোমার কাছ থেকে শুনতে বা শিখতে তার আর কোন আড় থাকবে না। নিজে rigid (অনমনীয়) হয়েছ কি আর পারবে না।

প্যারীদা—অনেক সময় মানুষ ভুল suggestion (পরামর্শ) দিয়ে mislead করে (ভুল পথে নেয়), আবার এমনই তাদের অহঙ্কার যে সেইটে কেন শুনলাম না, তার জন্য চটে যায়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ভুল ব'লে যেটা বোঝ, সেটা গ্রহণ করতে যাবে কেন? কিন্তু সেখানে তাকে directly (সরাসরি) oppose (বিরোধ) না ক'রে, তোমার positive experience (বাস্তব অভিজ্ঞতা) যেটা, কারণসহ সেইটে মিষ্টি ক'রে বলবে, with all respect to the person (মানুষটির প্রতি যথাযথ শ্রদ্ধা দেখিয়ে)। ন্যায়সঙ্গত ভাল কথাও যদি তুমি অকারণ রূঢ় ও রাগতভাবে বল, তা'ও মানুষ শুনতে চাইবে না। আবার নিজের মেজাজ ঠিক রেখে, অন্যের মেজাজের প্রতি লক্ষ্য রেখে খেলিয়ে খেলিয়ে, রসিয়ে রসিয়ে তুমি কিন্তু অনেক কথা বসিয়ে দিতে পার তার মাথায়। নিজের উপর নিজের লাগাম যদি ঠিক না থাকে, তাহ'লে আর কাউকে কিন্তু তোমার পথে আনতে পারবে না। তোমার পথে মানে কল্যাণের পথে, সত্যের পথে, সত্তা-সম্বর্দ্ধনার পথে, অভ্রান্তির পথে, বিজ্ঞানের পথে; আর সে পথ সবারই পথ। আমাদের অহং-এর খোঁচায় ক্ষতবিক্ষত হ'য়ে মানুষ যেন আমাদের অনুসৃত সত্যপথ হ'তে বঞ্চিত না হয়। 'বিদ্যা দদাতি বিনয়ং'। মানুষের জানা যদি বিহিত বিনয়-সমন্বিত না হয়, তবে সে জানা দিয়ে সে অন্যকে উদ্বুদ্ধ ও উচ্চেতিত ক'রে তুলতে পারে না। বিনয় মানে বিশেষভাবে নিয়ে যাওয়া। তুমি তোমার পরিবেশকে তোমার জানার রাজ্যে নিয়ে যদি যেতে চাও, তবে প্রতিটি বিশেষকে বিশেষভাবে অনুধাবন ক'রে বিশিষ্ট পথে ঘটিয়ে তুলতে হবে তা'। বিদ্যা আছে, অথচ বিনয় অর্থাৎ বিনয়ন কৌশল নেই, তার মানে সে-বিদ্যা আয়ত্ত হয়নি তোমার। এই বিনয় মানে কিন্তু একটা নির্জ্জীব নরমভাব নয়। যেখানে, যখন, যে ক্ষেত্রে, যার সঙ্গে, যেমনতর ব্যবহার করলে তুমি তাকে তোমার আদর্শ ও উদ্দেশ্যানুগ পন্থায় আনতে পারবে, তেমনতর আচরণটাই বিনয়। তাই বিনয়ের

বহিঃপ্রকাশ নানাক্ষেত্রে নানারকম হ'তে পারে। তবে তার সঙ্গে থাকা চাই দরদ ও শ্রদ্ধা। তা' কিন্তু সাধারণতঃ মানুষের মনকে স্পর্শ করেই।

প্যারীদা—বিনয়ের expression (অভিব্যক্তি, বহিঃপ্রকাশ) নানারকম হ'তে পারে, সে কেমন?

শ্রীশ্রীঠাকুর (সহাস্যে)—আমার নিজের কথাই বলি। সে ভারি মজার কাণ্ড হইছিল। তখন আমি ডাক্তারি করি। একবার এক রোগীর বাড়ী থেকে কয়দিন খবরও দেয় না, ওষুধও নিয়ে যায় না। অথচ বলবত রোগী। আমি ভেবে ভেবে সারা। নিজে যে যাব, সে ফুরসুতও নেই। ওরাও আসে না। উৎকণ্ঠায় আমার প্রাণ ওষ্ঠাগত। শেষটা তিনদিন পরে রোগীর বাড়ী থেকে ওষুধ নিতে এলো। লোকটাকে দেখে প্রথমে রোগীর খবর নিলাম, তারপর রেগে আমি এইসান গালাগালি শুরু ক'রে দিলাম, সে আর কথা কবে কি? আমাকে তিনদিন ধ'রে এতখানি দুশ্চিন্তায় ভুগিয়েছে, আমিও মনের ঝাল মিটিয়ে বকলাম। যা' মনে আসলো, বললাম। সে বলার মধ্যে উদ্দেশ্য ছিল তাদেরই মঙ্গল। আমার বকা খেয়ে সে বলে, 'বাবু! আপনি আর একটু গালান। আমার ঘাট হইছে বাবু, আর এমন করব না। তবে গালমন্দ যে এত মিঠে লাগে আমার জানা ছিল না, আপনি আর একটু গালান। আপনার মুখে কথাগুলি কত ভাল শোনালো, আর কেউ আমাকে এমন কথা ক'লে (বললে) তার ঘাড়টা আমি ছিঁড়ে ফেলতাম না এতক্ষণ! কিন্তু আপনি কেমন সুন্দর ক'রে ক'লেন।' তখন আমার মনে হ'লো পরমপিতা তাহ'লে আমাকে গালাগালি দিতে শিখিয়েছেন বটে! এখানে গালাগালিই কিন্তু তাকে ঈপ্সিত বোধে উপনীত ক'রে দিয়েছে। তাই এটা বিনয়বহির্ভূত নয়। তবে এ বড় কঠিন ব্যাপার। পট ক'রে যদি নকল করতে যাও, কেউ ঘাড়টাই ছিঁড়ে ফেলতে পারে। তবে এইটুকু লক্ষ্য রাখবে, যদি কোথাও তিক্ত কথাও বলা প্রয়োজন হয়, তা' বলবে যথাসম্ভব হৃদ্য ক'রে। চটে আত্মহারা হয়েছ কি আর মাত্রা ঠিক রাখতে পারবে না, তখন আর মানুষকে পথে আনতে পারবে না। তোমার ক্রোধের সংস্পর্শে তারও ক্রোধের উদ্দীপন হবে। মনের যে দরজা খোলা থাকলে মানুষ ভাল কথা মাথায় নিতে পারে, সে দরজায় তখন কপাট প'ড়ে যাবে। তখন তুমি লাখ ভাল কথা কও তা' তার উপর কোন প্রভাব বিস্তার করতে পারবে না। সে ভাববে, তুমি তাকে খাটো করবার জন্য ও-সব কথা বলছ। তাই মানুষের সঙ্গে ব্যবহারে খুব হুশিয়ার।

প্যারীদা—অতো হিসাব করতে গেলে তো কাজ করাই মুস্কিল।

শ্রীশ্রীঠাকুর হেসে বললেন—ওখানেই তো বাহাদুরি প্যারীচরণ! ওইখানেই তো বাহাদুরি। কার্য্যক্ষেত্রে সংঘাতের মধ্যে প'ড়ে কার কতখানি মাথা ঠিক থাকে, সেইটেই তো চরিত্রের পরখ। আর, কাজের কোন মানে হয় না, সে-কাজের সঙ্গে যদি আত্মনিয়ন্ত্রণবুদ্ধি না থাকে। সে-কাজ তখন ভিতরে-বাইরে জঞ্জাল সৃষ্টি করে। নিরখ-পরখ ঠিক রেখে কাজ ক'রো তাহ'লে দেখবে, সে-কাজে নিজেও শান্তি পাবে, অন্যকেও শান্তি দিতে পারবে। একদিনেই

মানুষ নির্ভুল হ'য়ে যায় না, তবে ভুল সংশোধনের দিকে লক্ষ্য থাকলে আস্তে আস্তে ঠিক হ'য়ে আসে। ইষ্টপ্রীতিকে লক্ষ্য ক'রে কাজ করলে তখন প্রত্যেকটা কাজ হয় তাঁর আরতি-বিশেষ। সেখানে অহমিকা বা প্রবৃত্তি বেশী মাথাতোলা দিতে পারে না। তাই দ্বন্দ্ব, বিরোধ, বিরক্তি, দম্ভ, বিদ্বেষ স্বতঃই প্রশমিত হয়। মানুষ কঠোর, ক্ষিপ্র, অনন্তকর্ম্মা হয়েও হয় নিরভিমান ও নির্ব্বিরোধ। তাই ব'লে সে অন্যায়ের সঙ্গে কিন্তু আপোষ করে না, দৃপ্ত বিনয়ে প্রতিরোধ করে সেখানে। তার ব্যক্তিত্বের মধ্যে থাকে এমন একটা ঔজ্জ্বল্য যা' মানুষের অন্তরের জটিল অন্ধকারকে আলোকিত ক'রে তোলে। তেমনি হ'লে তুমি যা' খুশী তাই করতে পার। তখন তোমাকে দেখে লোকে বলবে (শ্রীশ্রীঠাকুর মাথা দুলিয়ে দুলিয়ে সুর ক'রে গাইলেন)—যাদুকরের ছেলের মত প্যারী কত রঙ্গ জানে।

আ.প্র.২/২১.১২.১৯৪১

।। রোগ হ'লে চিকিৎসা করাটাই ডাক্তারীর সব নয় ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর কথাপ্রসঙ্গে প্যারীদাকে বললেন—দ্যাখ্ প্যারী! ভাল ডাক্তার হ'তে গেলে অনেক-কিছু করা চাই। রোগ হ'লে চিকিৎসা ক'রে আরাম করাটাই ডাক্তারীর সব নয়। যা'তে অসুখবিসুখ না হয় এবং লোকের স্বাস্থ্য ভাল থাকে ও উন্নত হয়, সেদিক্ দিয়েও ডাক্তারের অনেক-কিছু করবার আছে। এসব বিষয়ে মানুষের জ্ঞান অতি সীমাবদ্ধ। তাই তোমরা সচেতন হ'য়ে সবাইকে বারবার বলবে এবং তাদের দিয়ে যা' করাবার করিয়ে নেবে।

প্যারীদা— কোন্ কোন্ দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে, ব'লে যদি দেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—কতবার কতভাবে বলেছি।

প্যারীদা—আর একবার গুছিয়ে যদি বলেন, ভাল হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—মানুষের স্বাস্থ্যের কথা ভাবতে গেলে, তার মার পেটে আসার আগে থেকে ভাবতে হবে। প্রথম চাই উপযুক্ত বিবাহ, উপযুক্ত দাম্পত্য জীবন। পিতামাতার বিবাহ ও দাম্পত্য জীবনে যদি অসঙ্গতি থাকে, তবে ছেলেমেয়ে শরীর-মনে সুস্থ হ'তে পারে না। তারপর, মেয়েদের জানা চাই, ঋতুকালে ও গর্ভাবস্থায় কিভাবে চলতে হয়। সহবাস কা'কে বলে—পুরুষ, মেয়ে কেউই জানে ব'লে মনে হয় না। ক্ষণিক উত্তেজনার বশে মিলনটাই সহবাস নয়। স্বামী-স্ত্রী উভয়ের মধ্যে গভীর আদর্শপরায়ণতা, গভীর অনুরাগই এর মূল জিনিষ। তখন উভয়েরই থাকে প্রীত ক'রে প্রীত হওয়ার বুদ্ধি, তা'তে লাগে অনেকখানি সংযম ও সাধনা, নিজের সুখের কথা সেখানে গৌণ, অপরের সুখই মুখ্য। এইটে হ'লো প্রেমের রীতি। আর স্বামী-স্ত্রী যেখানে আদর্শপরায়ণ, তাদের যৌন-মিলনের পিছনেও বুদ্ধি থাকে— এর মধ্য দিয়ে যদি সন্তানের আবির্ভাব হয়, সে সন্তানও যেন ইষ্টের পূজায় লাগে। স্বামী-স্ত্রীর দৈহিক মিলনের পটভূমি যদি সহজভাবে এমনতর হয়, ইষ্টের স্মৃতি, কৃষ্টির স্মৃতি, ধর্ম্মের স্মৃতি, পূর্ব্বপুরুষের স্মৃতি যদি জাগ্রত থাকে, আত্মসুখস্পৃহার

থেকে প্রীণন-স্পৃহা যদি প্রত্যেকের মধ্যে প্রবল থাকে, তবে সেখানে সন্তান দেহমনে বলিষ্ঠ হবেই। পুরুষ যদি ইষ্টনিষ্ঠ হয়, স্ত্রী যদি হয় স্বামীপ্রাণ, ইষ্টপ্রাণ, তথা সহধর্ম্মিনী; ইষ্টপ্রসঙ্গ, ধর্ম্মচর্য্যা, পরিবার ও পরিবেশের ইষ্টানুগ সেবা, সর্ব্বপ্রকার উন্নয়নী আনন্দদায়ক অনুশীলন—এইগুলি যদি তারা যৌথভাবে করতে অভ্যস্ত হয়,—প্রত্যেকে তার বৈশিষ্ট্যমত,—তবে তাদের কামকলার ক্ষেত্রও অনেকখ'নি সুস্থ, উন্নত ও পবিত্র হয়। পিতামাতার এই এমনতর শ্রদ্ধানুগ অনুশীলন-তৎপরতার ভিতর দিয়ে যে বৈধী মিলন সংঘটিত হয়, তার ভিতর দিয়ে সন্তান সুষ্ঠু জৈবী-সংস্থিতির অধিকারী হ'য়ে ওঠে। ঐ জৈবী-সংস্থিতিই হ'চ্ছে জীবনের আকর। জাতকের রোগ-নিরোধ-ক্ষমতা, আয়ু ও বর্দ্ধন-তৎপরতা ঐ জৈবী-সংস্থিতির উপরই নির্ভর করে। আর অমনতর যৌনচর্য্যার ফলে স্বামী-স্ত্রীর শরীর-মনও সুস্থ ও দীপ্ত হ'য়ে ওঠে। রুগ্ণ কাম অনেক বিপর্য্যয়ের সৃষ্টি করে।

প্যারীদা—এ বিষয়ে ডাক্তার হিসাবে আমরা কি করতে পারি?

শ্রীশ্রীঠাকুর— তোমাদের সুবিধা অনেক। বিপদে প'ড়ে তোমাদের কাছে মানুষ আসে। তাদের যেমন সেবা দাও, সঙ্গে সঙ্গে তাদের মাথায় যদি ঢুকিয়ে দাও— তাদের প্রাণে ব্যথা না লাগে, এমনভাবে—তাহ'লে তারা উপকৃত হবে। বিশেষ বিশেষ মুহূর্ত্ত আছে, যখন কায়দামত কথা বলতে পারলে, মানুষের মাথায় ধরে। তোমাদের জীবনে সেই সুযোগ খুব বেশী আসে। উপদেষ্টার মত বলতে নেই, বলতে হয় দরদীর মত। আর যে কথা গোপনে বলবার, সে কথা গোপনেই বলতে হয়। এছাড়া মানুষের খাদ্য, কাজকর্ম্ম, আমোদ-প্রমোদ, খেলা-ধুলো, ঘুম, বিশ্রাম ইত্যাদির সুষ্ঠু রকম সম্বন্ধেও বুঝিয়ে দিতে হয়।

খাদ্যের গুণাগুণ খুব কম মায়েরাই জানে, শরীরের কখন কোন্ অবস্থায় কোন্ খাদ্য উপযোগী, সে সম্বন্ধে মায়েদের মুখে মুখে ওয়াকিবহাল ক'রে দিতে হয়। যখনই কোন বাড়ীতে কোন রোগী দেখতে যাও, ব্যাপক দৃষ্টি নিয়ে লক্ষ্য করতে হয়, জানতে হয়, তাদের খাওয়া-দাওয়া, রান্নাবান্না, চলাফেরা, সদাচার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি কেমন। কোন কোন বাড়ীতে হয়ত পেট খারাপ অথচ খুব তেল, মশলা ও ঝাল দেয়। এটা যদি তুমি নিবারণ না কর, তবে শুধু ওষুধ দিয়ে রোগ সারাতে পারবে না।

বাড়ীঘর করার সময় অনেকে টাকাপয়সা যথেষ্ট খরচ করে, কিন্তু আলো-হাওয়ার ব্যবস্থা কেমন রাখলে, পোতাটা কতটুকু উঁচু হ'লে স্বাস্থ্য ভাল থাকে, তা' হয়ত জানে না, সেগুলি ব'লে দিতে হয়। অনেক বাড়ীতে অন্য ঘর থাকা সত্ত্বেও গাদা দিয়ে এক ঘরে বহু লোক হয়ত থাকে, তা' ভাল নয়। কোন কোন বাড়ীতে এমন দেখেছি, রান্নাঘরটা এমনভাবে করে যে, সেখানকার কয়লার ধোঁয়া বাসঘরগুলির মধ্য দিয়ে যাওয়া ছাড়া উপায় নেই, অথচ এতে স্বাস্থ্যের অনেকখানি ক্ষতি করে। পাকা রান্নাঘর করার সময় একটা চিমনির ব্যবস্থা করা এমন-কিছু কঠিন নয়। জল-নিকাশের ব্যবস্থা সম্বন্ধে যতটুকু আমাদের করবার তা' আমরা করি না। ফলে, বাড়ীর কাছে জল জমে—মশা হয়, ম্যালেরিয়া হয়। এগুলি

সম্বন্ধে তোমরা যদি প্রত্যেককে সাবধান ক'রে না দাও, তবে শুধু কুইনাইন দিয়ে ম্যালেরিয়া কত সারাবে? সকলকেই এগুলিই বলতে হয়। অবশ্য রোগ-নিরোধক্ষমতা যত সুন্দর ও শক্ত হয় ততই ভাল।

রোগ-সংক্রমণ সম্বন্ধে সাধারণ মানুষের তো কোন ধারণাই নেই। বহু শিক্ষিত লোককে দেখেছি—টলটলে সর্দ্দি নিয়ে বহু লোকের মধ্যে এসে নির্ব্বিবাদে ব'সে যাচ্ছে। এতে যে কত লোকের ক্ষতি করছে, তা' সে বোঝে না, আর যারা ক্ষতিগ্রস্ত হ'চ্ছে, তারাও বুঝে সাবধান হয় না। আমাদের এখানে টিউবওয়েল থাকায় বাঁচোয়া, কিন্তু জল সম্বন্ধে বহু জায়গায় মানুষের খেয়াল নেই। বাইরে গ্রামে যেখানে রোগী দেখতে যাও, খোঁজ নিও, কোন্ জল খায়, কোন্ জলে রান্না করে। অবশ্য তোমাদের দৌলতে আশেপাশে বহু জায়গাতেই টিউবওয়েল হ'য়ে গেছে।

ফলকথা, একটা রোগী দেখতে তার হাঁড়ি-হেঁসেল থেকে পায়খানা-প্রস্রাবের জায়গা, গোয়াল পর্য্যন্ত দেখবে। প্রত্যেকের বাড়ীর আশেপাশের জঙ্গল যা'তে সাফসাফাই ক'রে রাখে, সে বিষয়েও মানুষকে বলবে। প্রতিষেধক হিসাবে যখন যে ইন্‌জেক্‌সন, টিকে ইত্যাদি নেওয়া দরকার, সে সম্বন্ধে মানুষকে অবহিত করবে। আর স্বাস্থ্য, সদাচার ইত্যাদি বিষয়ে আমি যেগুলি বলেছি, সেগুলি ভাল ক'রে প'ড়ে রাখবে এবং প্রত্যেকে যা'তে পালন ক'রে চলে, সে বিষয়ে তাদের বুঝিয়ে দেবে। কোন্ রোগে কোন্ বিধি-নিষেধ মেনে চলতে হয়, শুশ্রূষাকারীকে কেমনভাবে চলতে হয়, সব পইপই ক'রে শিখিয়ে দিতে হয়। প্রত্যেক গৃহস্থঘরে এ্যাজামঞ্জিট, প্রিভেণ্টি না, আইডিন, ফেনাইল, কার্ব্বলিক সাবান ইত্যাদি কতকগুলি প্রয়োজনীয় জিনিষ রাখার কথা ব'লে দিতে হয়। আমি যে এত কথা তোকে বলছি তার কারণ, তোর বাড়ীতে বাড়ীতে যাওয়া পড়ে। তোর মানুষের জন্য করা আছে ঢের, তোকে মানুষ ভালবাসে। তুই অন্যান্য ডাক্তারদের নিয়ে যদি চেষ্টা করিস, হাওয়া ফিরিয়ে দিতে পারিস্। ধর্ম্ম কা'কে কয়, ধার্ম্মিক কা'কে কয় তোদের মধ্য দিয়ে আমার সবাইকে দেখাতে ইচ্ছা করে। ধার্ম্মিক বলতে আমি বুঝি সেই মানুষ, যে নিজের ও আশপাশের সবার বাঁচাবাড়ার জন্য যা' যা' করণীয় তা' করে ও করায়—সুকেন্দ্রিক সার্থক-তৎপরতায়। অনেকে জানে না, বাঁচাবাড়ার জন্য কতখানি করতে হয়, আবার জেনেও অনেকে করে না, করায় না। তোমরা যদি সবদিকে খেয়াল রেখে কঠোর পরিশ্রম না কর, তাহ'লে আমার সব চেষ্টা অরণ্যে রোদন হ'য়ে যাবে। আ.প্র.২/২৩.১২.১৯৪১

।। হাই ব্লাডপ্রেসারে ।।

একটি দাদা হাই ব্লাডপ্রেসারে অত্যন্ত কষ্ট পাচ্ছেন, শ্রীশ্রীঠাকুরকে কাতরভাবে নিবেদন করলেন,—দয়াল! ওষুধপত্র তো অনেক কিছুই করলাম, কিছুতেই স্থায়ী ফল হয় না। আপনি নিজ মুখে যদি একটা-কিছু বলেন, তাহ'লে তাই খেয়ে দেখতে পারি। আর আমি পারি না।

শ্রীশ্রীঠাকুর একটুখানি ভাবলেন, ভেবে তারপর বললেন, কেষ্টদাকে একবার একটা পাচন দিয়েছিলাম, তা'তে তার খুব উপকার হয়েছিল। আমার যতদূর মনে হয়, হরিতকী, আলকুশী, শালপানি, অনন্তমূল, বেড়েলা ও অর্জ্জুন এই কটা জিনিষ ছিল তা'তে। মাত্রা বিষয়ে বীরেনদা বা হরিপদর কাছে শুনে নিতে হয়। পরমপিতার দয়ায় কেষ্টদার কিন্তু ওতেই সেরে গেছে। তুমিও ব্যবহার ক'রে দেখতে পার। আ.প্র.২/২৪.১২.১৯৪১

।। ছাতিম ছালে কুইনাইনের প্রয়োজন মেটে কিনা ।।

আজকাল যুদ্ধের বাজারে ভাল কুইনাইন পাওয়া যাচ্ছে না। শ্রীশ্রীঠাকুর বীরেন (ভট্টাচার্য্য) দাকে বললেন—ছাতিমছালের গুণাগুণ দেখেন তো। আমার মনে হয় ছাতিমছাল দিয়ে কুইনাইনের প্রয়োজন অনেকখানি মেটান যায়।

বীরেনদা বই দেখে এসে বললে—হ্যাঁ। তা হ'তে পারে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—মাথায় রাখবেন। কিভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে তাও ভাল ক'রে ভেবে দেখবেন। পরে আপনার সঙ্গে এ বিষয়ে আলোচনা করব।

আ.প্র.২/২৭.১২.১৯৪১

।। বসন্তের ব্যবস্থায়।।

গ্রামের একটি মুসলমান ভাই এসে বললো—ঠাকুর আমার ছেলেটার বসন্ত হইছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—টিকে দিছিলি?

উক্ত মুসলমান ভাই—না

শ্রীশ্রীঠাকুর—ডাক্তার (কিশোরীদা) কে নিয়ে দেখা। খুব সাবধানে মশারীর তলে রাখিস্। রোগ যেন না ছড়ায়। আর বাড়ীর আর সব্বাইকে টিকে নেবার ব্যবস্থা ক'রে দে।

উক্ত মুসলমান ভাই—মশারী তো একখানা আছে মাত্র।

শ্রীশ্রীঠাকুর তখন কিশোরীদাকে একখানা মশারী দেবার ব্যবস্থা করতে বললেন। পরক্ষণে প্যারীদাকে ডেকে বললেন—তাড়াতাড়ি লিম্প আনিয়ে সব্বাইকে টিকে দেবার ব্যবস্থা কর। একটি প্রাণীও যেন বাকী না থাকে।

প্যারীদা—আচ্ছা। আ.প্র.৩/৩১.১২.১৯৪১

।। মদের নেশা বশ করতে ।।

অনেকে মদ খায় জীবনের দুঃখ-জ্বালা-যন্ত্রণা ভুলে থাকবার জন্য। কিন্তু মদ খাবার পর সাময়িক উত্তেজনা যেমন আসে, তারপরেই আসে, ঘোরতর অবসাদ। সেই অবসাদ কাটাবার জন্য আবার মদ খায়। এইভাবে শরীর-মনকে জীর্ণ ক'রে তোলে। এই চক্রের থেকে বেরুতেও পারে না। মনে-মনে শুভসঙ্কল্প আসলেও ঝোঁক যখন চাপে, তখন আর সামলাতে পারে না। কিন্তু ঝোঁকটা যখন আসে তখনই যদি ঐ সম্বেগ নিয়ে অন্য কোন কাজে নিজেকে

ব্যাপৃত করে, তাহ'লে কিছুদিন এভাবে করতে-করতে ঐটে আয়ত্তে আসে।... যে-কোন প্রবৃত্তিকেই এইভাবে বশে আনা যায়। প্রবৃত্তির খেয়াল যেই চাপে, সেই মুহূর্ত্তেই অন্য কোন প্রীতিকর সৎকাজে আত্মনিয়োগ ক'রে শরীর-মনকে ও-থেকে দূরে রেখে দিতে হয়, তাহ'লে আস্তে আস্তে ওটা তখনকার মত উবে যায়। যখন-যখন ঐ আবেগ পেয়ে বসতে চায়, তখন-তখনই ঐ রকম করতে হয়। বার-বার এই রকম করতে করতে প্রবৃত্তির বন্ধন ঢিলে হ'য়ে পড়ে। ছোট্ট একটু জিনিষ, এইটে তোমরা যদি কাজে লাগাও এবং অন্যকেও কৌশলটা শিখিয়ে দাও, তাহ'লে দেখবে প্রবৃত্তি-জয় কত সহজ। ... তবে ইচ্ছা ও অনুশীলন একসঙ্গে দুটি জিনিষ থাকা চাই। আ.প্র.৩/৩১.১২.১৯৪১

।। প্রত্যেকটার কারণ খুঁজে বের করবে ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর প্যারীদাকে বললেন—আমার নাড়ীটা দেখ্ তো!

প্যারীদা ঘড়ি ধ'রে দেখে বললেন— Pulse rate (নাড়ীর গতি) একটু বেড়েছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—কত?

প্যারীদা—আপনার normal (স্বাভাবিক) যা', তা' থেকে ৫/৭ বেশী।

শ্রীশ্রীঠাকুর—এইটুকু বাড়লো কেন?

প্যারীদা—ও কিছু না। মাঝে মাঝে ওই রকম variation (পার্থক্য) হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—এটা ডাক্তারের কথা হ'লো না। ডাক্তার প্রত্যেকটার কারণ খুঁজে বের করতে চেষ্টা করবে, তবেই সে ভাল চিকিৎসা করতে পারবে। আন্দাজে ঢিল মারা অবৈজ্ঞানিক ব্যাপার।

প্যারীদা—আপনার কাছে যদিও এই কথা বলছি কিন্তু আমি সবটারই কারণ অনুসন্ধান ক'রে থাকি এবং সেইভাবে ওষুধ দিই।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তা হ'লেই ভাল। আমি তোমাকে যত কথা বলেছি, সব যদি মনে রেখে কাজে লাগাও, তাহ'লে দেখবে, রোগী আরাম করা কত সহজ হবে।... এ সম্বন্ধে যখন যা' কই, টুকে রেখো ও মাঝে-মাঝে সেগুলি প'ড়ো। দাসীর কথা বাসি হ'লে কাজে লাগে।

আ.প্র.৩/৬.১.১৯৪২

।। প্রেসক্রিপশন ক'রে দিলেই দায়িত্ব শেষ হ'লো না ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর প্যারীদার কাছ থেকে আশ্রমের কয়েকটি রোগীর অবস্থা সম্বন্ধে খোঁজখবর নিচ্ছেন। চোখে-মুখে একটা উদ্বেগের ছাপ।

একজন রোগী সম্বন্ধে প্যারীদা বললেন— আমি যে prescription (ওষুধের ব্যবস্থাপত্র) দিয়েছিলাম, ঠিকমত সে ওষুধ খাওয়ায়নি। তা' খাওয়ালে এতটা বাড়াবাড়ি হ'তো না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—শুধু prescription (ওষুধের ব্যবস্থাপত্র) ক'রে দিলেই তোমার দায়িত্ব শেষ হ'লো ব'লে মনে ক'রো না। রোগী ওষুধ খেল কিনা, তাও দেখতে হবে। অনেক সময়

আর্থিক সামর্থ্য না থাকার দরুন রোগী ওষুধ খেতে পারে না। সেখানে নিজে ভিক্ষা ক'রে ওষুধ সংগ্রহ ক'রে দেবে। তা' যদি না পার, আমাকে বলবে। মানুষ খানাকা কষ্ট পায়, সে আমার ভাল লাগে-না। সব সময় নিজের উপর দিয়ে ভাববে, তুমি ঐ অবস্থায় পড়লে কেমন লাগে ও কি চাও, সেইটে ভেবে যেখানে যা' করণীয় করবে। ছেলেবেলায় পড়েছিলাম—'Do unto others as you would be done by.' (তুমি যেমনতর ব্যবহার চাও, অন্যের প্রতিও তেমনতর ব্যবহার করবে)। ঐ কথা আমি ভুলতে পারি না। ঐ বোধের উপর দাঁড়িয়েই চলি। তোমরাও ঐ অভ্যাস কর। নচেৎ পদে পদে আমি induce (প্রবুদ্ধ) করব, তবে তোমরা করবে, তাতে আমার সুখ নেই। তোমাদের কয়েকজনের মধ্যে ঐ বোধ ও চলন যদি প্রতিষ্ঠা পায়, তাহ'লে দেখবে তা' অন্যের মধ্যেও চারিয়ে যাবে। ঐ বোধ ও চলন যদি না জাগে, তবে হাজার নাম-ধ্যান কর আর হাজার আমার গাড়ু-গামছা বও, ' সে আর লালন একখানে রয়, লক্ষ যোজন ফাঁক'—এমনতর হ'য়ে যাবে।

প্যারীদা—অনেক সময় রোগীর তরফ থেকে জানায়ও না যে তার সামর্থ্য নেই। সে জায়গায় কি করা যায়?

শ্রীশ্রীঠাকুর— তাদের দোষ ঢের আছে, সে-কথা তুমি ক'য়ো না। তারা অমন করবেই। আমি কই— তোমার বোধ, বিচক্ষণতা, সন্ধিৎসা ও দরদ এতখানি বেড়ে যাক্, যার ফলে যেখানে যার জন্য যা' করণীয়, স্বতঃসন্ধিৎসায় তা' করতে তোমার কোন ত্রুটি না থাকে। তোমাকে দিয়ে দেখাতে চাই, ডাক্তার কাকে বলে। যা' কই তা' যদি কর, দেখবে, পৃথিবীর চিকিৎসক-সমাজ একটা নমুনা পেয়ে যাবে—চিকিৎসক হ'তে গেলে কতখানি হ'তে হয়, কতখানি করতে হয়। এ বাবা! ফাঁকির কারবার নয়। এ-কামে খাটুনি আছে।

... আর তোমরা যে লম্বা-চওড়া ও costly prescription (দামী ওষুধের ব্যবস্থাপত্র) ছাড়া করতে পার না, এটা তোমাদের একটা disqualification (দোষ)।... পেটেণ্ট ও ইন্‌জেকশন ব্যবহার করতে করতে আজকালকার ডাক্তাররা মিক্‌শ্চারের সূক্ষ্ম সমাবেশ কেমনভাবে করতে হয়, তা' আর ভাল ক'রে শিখছে না। পড়াশোনা চাই, পর্য্যবেক্ষণ চাই, ধ্যান চাই, বিশ্লেষণ চাই। তুমি করেছ বহু, করছ বহু, কিন্তু তোমার করাগুলির ভিতর দিয়ে experience (অভিজ্ঞতা) আশানুরূপ piled up (সমৃদ্ধ) হ'চ্ছে না, সক্রিয় বোধসঙ্গতি ফুটে উঠছে না, কারণ, এ সম্বন্ধে তোমার ধ্যান ও বিশ্লেষণ কম। আর কাগজ-কলমের সঙ্গে তোমার সম্পর্ক কম। চিকিৎসা-সম্বন্ধে নূতন অভিজ্ঞতা যাই লাভ কর, তা' যদি খুটিনাটি ক'রে লিখে রাখ ও মাঝে-মাঝে পড়, তাহ'লে দেখবে, তোমার জ্ঞান ও বোধ কতখানি বেড়ে যাচ্ছে। ভাল ডাক্তার যখনই পাবে, তাদের সঙ্গে পারস্পরিক অভিজ্ঞতা-বিনিময়মূলক আলাপ-আলোচনা করবেই।

...আমি খুব জানি, আমি খুব বুঝি— এই অহঙ্কার আসলেই মানুষ নীরেট হ'য়ে যায়, ভোঁতা হ'য়ে যায়। তাই ব'লে আত্মপ্রত্যয় কিন্তু অহঙ্কার নয়। ডাক্তারের আত্মপ্রত্যয় খুব

থাকা চাই। আত্মপ্রত্যয় থাকলেই ডাক্তার রোগীর মধ্যে সাহস সঞ্চারিত ক'রে দিতে পারে। ধর, তুমি একজন রোগীর কাছে গিয়েছ। গিয়ে দেখলে, রোগী খুব ঘাবড়ে গেছে। তুমি যদি তখন ঠোঁটটা উল্টিয়ে, (নিজে দেখালেন) তাচ্ছিল্যের ভঙ্গীতে বল—'হুঁ! এই আবার একটা রোগ, আমি তো একে রোগ ব'লেই আমল দিই না। এ তো তিন তুড়ির ব্যাপার। প্যারী নন্দীর মিক্‌শ্চার তিন ডোজ পড়লেই এ রোগ বাপ-বাপ ব'লে পালাবে। তুমি তো বড় বাহাদুর দেখছি, এতটুকু অসুখেই একেবারে চিৎপাত হ'য়ে পড়েছ'—আর এই ব'লে হেসে হাল্কা ক'রে দাও দুশ্চিন্তার জমাট, তাতে তোমার অহঙ্কার কিছুটা প্রকাশ হ'লেও সে অহঙ্কার সাত্ত্বিক অহঙ্কার। তা'তে কারও বৃদ্ধি বই ক্ষতি হবে না। সেই অহঙ্কার খারাপ, যা' অন্যকে দাবিয়ে খাটো ক'রে নিজের প্রতিষ্ঠা চায়। আমি কিছু না, আমি অক্ষম, আমি পাপী ইত্যাদি ভাবনা ভাল না।... অন্যকে হীন ভাবা যেমন খারাপ, নিজেকে হীন ভাবাও তেমনি খারাপ।

আ.প্র.৩/১৩.২.১৯৪২

।। কলেরায় সাবধানতা ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর মাতৃমন্দিরের বারান্দায় বসে আলাপ-আলোচনা করছেন, এমন সময় নাজীরপুরের একজন মুসলমান সেখানে এসে হাউমাউ ক'রে কেঁদে পড়লো—ঠাকুর! আমার ছাওয়াল বোধ হয় আর বাঁচাতে পারি না। আপনি রক্কে না করলে আর উপায় নেই।

শ্রীশ্রীঠাকুর (অধীর হ'য়ে)—কেন, কি হইছে তার?

উক্ত মুসলমান ভাই—কলেরা।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওষুধ দিচ্ছিস্ তো?

উক্ত ভাই—ডাক্তার ওষুধ দিছে। কিন্তু তা'তে কোন ফল হ'চ্ছে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর ব্যস্ত-সমস্ত হ'য়ে বললেন—প্যারীকে ডাক্ তো।

সুশীলাদি প্যারীদাকে ডাকতে গেলেন। প্যারীদার আসতে দেরী দেখে শ্রীশ্রীঠাকুর নিজেই প্যারীদার খোঁজে বেরিয়ে পড়লেন। প্যারীদা বাড়ীতে ছিলেন না। রোগী দেখতে গিয়েছিলেন। যা' হোক, শ্রীশ্রীঠাকুর ওঠার সঙ্গে-সঙ্গে নানা জন নানা দিকে বেরিয়ে গেলেন প্যারীদার খোঁজে।

একটু পরেই প্যারীদা এসে হাজির হলেন সাইকেল ক'রে।

শ্রীশ্রীঠাকুর প্যারীদাকে দেখেই বললেন—দ্যাখ প্যারী! এর ছাওয়ালের ব'লে কলেরা! তুই এখনই যা' দেখে ওষুধ-পত্রের ব্যবস্থা সব ঠিক ক'রে দিয়ে আসবি। ছাওয়াল বাঁচায়ে তোলা চাই। ওষুধ-পত্র ও যন্ত্রপাতি যা' যা' নেওয়া প্রয়োজন মনে কর নিয়ে যাও। দরকার হ'লে ভগীরথ বা শচীন কাউকে সঙ্গে নিয়ে যাও। কোন রকম কার্পণ্য করবে না, যেমন ক'রে হোক প্রাণ দেওয়া চাই। টাকা-পয়সার দরকার হ'লে আমাকে ব'লো।

প্যারীদা—আজ হালখাতার দিন। আমার সঙ্গে ভগীরথ বা শচীন কেউ গেলে তো এদিকে অসুবিধা হবে। আমি একলা গেলেই চলবে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যদি দরকার বোধ না কর, নিও না, কিন্তু হালখাতার consideration-এ (বিবেচনায়) যা' করণীয় তা'তে ত্রুটি ক'রো না। একটা জীবন যদি বাঁচাতে পার, সেই সবচেয়ে বড় হালখাতা। ...তুমি আর দেরী ক'রো না, এখনই তৈরী হ'য়ে বেরিয়ে পড়।

প্যারীদা তখনই ডিস্‌পেনসারীতে ঢুকে একটা ব্যাগের ভিতর কতকগুলি ওষুধপত্র ঢুকিয়ে ব্যাগ নিয়ে রওনা হলেন। মুসলমানটি এতসময় শ্রীশ্রীঠাকুরের দিকে মুগ্ধ-কৃতজ্ঞ দৃষ্টিতে চেয়েছিল, এইবার সেও প্যারীদার সঙ্গে রওনা হ'লো। যাবার বেলায় ব'লে গেল—আপনার নজর থাকে যেন, তাহ'লে খোদাতালার ইচ্ছায় ছাওয়াল ঠিক ভাল হ'য়ে উঠবে।

শ্রীশ্রীঠাকুর— খোদাতালাকে ডাক। আর ডাক্তারবাবু যা' যা' করতে বলে, তা' ঠিকমত করবি। বাড়ীর যারা ভাল আছিস্, তারাও খুব সাবধানে থাকিস্। ডাক্তারবাবুর কাছে শুনে নিস্ কি কি করা লাগবে।

যে আজ্ঞে ব'লে বিদায় নিলো সে। ...

শ্রীশ্রীঠাকুর ... একটু হাঁপ ছেড়ে বলছেন— আমার এখনও বুকের মধ্যে যেন কেমন করছে। লোকটা যখন এসে কেঁদে পড়লো, তখন আমার মনে হ'তে লাগলো—আমিই যেন ওর অবস্থায় প'ড়ে গেছি। সে ভাবটা এখনও আমার কাটেনি। বুকটার মধ্যে যেন দাপাচ্ছে। পরমপিতার দয়ায় ছেলেটা ভাল হ'য়ে যায়! ... আশেপাশে কলেরা আরো দুই-একটা ক'রে হ'চ্ছে ব'লে খবর পেয়েছি। আশ্রমের সবাইকেও সাবধান ক'রে দেওয়া লাগে। ...বীরেনদাকে ডাকতো।

একটু পরে বীরেনদা আসলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর বীরেনদাকে বললেন—দ্যাখেন বীরেনদা! নাজীরপুরে কলেরা হইছে, আরো দুই-এক জায়গায়ও হ'চ্ছে। Preventive measure (প্রতিষেধক ব্যবস্থা) হিসাবে যা' যা' করা লাগে, আপনি এখনই তার ব্যবস্থা করেন। কেউ যেন বাদ না যায়। আপনি বাড়ী-বাড়ী যেয়ে সব ঠিক ক'রে দেবেন। শুধু ক'য়ে ছেড়ে দেবেন না। উত্তম বৈদ্যের মত বুকে হাঁটু দিয়ে করাবেন।

এই কথা শুনে বীরেনদা হেসে ফেললেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর তা'তে বললেন—হাসবেন না বীরেনদা! হাসবেন না। অবস্থা বড় সঙ্গীন। মানুষ বাঁচার জন্যও জড়তা ত্যাগ করতে প্রস্তুত নয়। তাই ধরে-বেঁধে করাতে হবে। শতকরা ৯৯টা মানুষকে চালিয়ে চালিয়ে সচল ক'রে তুলতে হবে। খাটুনি আছে ঢের।

আ.প্র.৩/১৪.১০.১৯৪২

।। ইউনিভার্সাল টনিক ।।

প্যারীদা এসে খবর দিলেন—মাঝে মনোরঞ্জনদার মেয়ে ভৈরবীর অবস্থা খুব খারাপ হয়েছিল। মনোরঞ্জনদা বাইরে ছিলেন, তিনি আসার সঙ্গে সঙ্গে ভৈরবী যেন নূতন জীবন পেয়েছে। এখন কেমন হাসে, কথা কয়, heart (হৃৎপিণ্ড) ও pulse (নাড়ী)-এর condition (অবস্থা)-ও অনেক ভাল।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তাহ'লেই দেখ, মোক্ষম দাওয়াই কোনটা। Urge of libido (সুরত-সন্দীপনা) যত excite (প্রদীপ্ত) ক'রে তুলতে পারবে, ততই দেখবে, মানুষ কেমন তাজা, তরতরে হ'য়ে উঠছে। যত পার, মানুষের শ্রদ্ধা, ভক্তি, ভালবাসার ইন্ধন জোগাও। ঐ-ই হোল Universal tonic (সার্ব্বজনীন বলকারক ওষুধ)। আ.প্র.৪/১৩.৯.১৯৪২

।। চিকিৎসক রোগীর অভিভাবকও ।।

কাজল ভাইয়ের অসুখ। শ্রীশ্রীঠাকুর খুব চিন্তান্বিত। বার-বার প্যারীদাকে ঐ-কথা জিজ্ঞাসা করছেন। বলছেন—শুনলাম, কাল সারারাত ছটফট করেছে, ঘুমোতে পারেনি। ...আর-একবার দেখে আসবি নাকি?...

প্যারীদা এসে বললেন—জ্বর আস্তে আস্তে কমে আসছে। মনে হয়, দুপুর পর্য্যন্ত remission (বিরাম) হ'য়ে যাবে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—এখন কত?

প্যারীদা— ১০০.৬।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আগে যখন দেখেছিলি তখন কত ছিল?

প্যারীদা—দুই।

শ্রীশ্রীঠাকুর— সে কত আগে?

প্যারীদা—ঘণ্টা দেড়েক আগে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সব লিখে রাখছিস তো?

প্যারীদা—মাসীমাকে বলেছি। দেবু আছে, কালিদাসী মা আছেন, ঠিকই লেখা হ'চ্ছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আন্দাজটাকে যদি ঠিক ধ'রে নিয়ে চল তাহ'লে কোনদিন আর ঠিক-এ পৌঁছাতে পারবে না। ঐ ফাঁক দিয়ে অনেক জিনিষ হাতের বাইরে চ'লে যাবে। যাও, এখনই দেখে আস গিয়ে। আর যে-কোন রোগীর দায়িত্ব হাতে নাও না কেন, মনে করবে, তুমি তার যেমন চিকিৎসক তেমনি তার অভিভাবক। পরিবারের লোকের সহযোগিতা না হ'লে অবশ্য চিকিৎসা করা যায় না। কিন্তু সে সহযোগিতাও lovingly (প্রীতিভরে) আদায় ক'রে নিতে হবে। শ্যেনদৃষ্টি রাখা লাগবে direction (নির্দ্দেশ)-গুলি followed (অনুসৃত) হ'চ্ছে কিনা সে দিকে। আবার তোমার উপর অতিরিক্ত নির্ভরশীল হ'য়ে না পড়ে— তাও দেখতে হবে। স্বাস্থ্য, সদাচার ও শুশ্রূষা-ব্যাপারে family (পরিবার)-গুলিকে educate (শিক্ষিত) ক'রে তোলবার দায়িত্বও ডাক্তারদের।...

সরোজিনীমা বললেন—আমি অনেকবাড়ী প্রসব করাতে যাই, কিন্তু দেখি কোন কোন বাড়ী বড় নোংরা, তাদের আচার-বিচারের ঠিক নেই।

শ্রীশ্রীঠাকুর— বেতাল দেখলেই ধরবি, ধরে শুধরে দিবি। উঠতে-বসতে না শেখালে কি আর রেহাই আছে? উপদেশ দিচ্ছিস্ তুই একটা খুব বড়—এমনতর ভাব যেন তোর কথার ভিতর দিয়ে টের না পায়। কোন্‌টা কেন করা উচিত, কোন্‌টা কেন করা উচিত নয়, সেটা সহানুভূতির সঙ্গে বুঝিয়ে দিতে হয়। সদভ্যাসটারও গোড়াপত্তন ক'রে দিতে হয় হাতেকলমে। আবার মাঝে মাঝে যেয়ে দেখতে হয়, সেইভাবে চলছে কিনা। চলতে দেখলে তারিফ করতে হয়। তুমি যে খবরদারী করতে যাচ্ছ, তা' যেন বুঝতে না পারে। এই ব'লে যেয়ে হয়ত উঠলে 'তোর ছাওয়ালটাকে দেখতে আসলাম। রোজ ভাবি—আসব, আসব, সময়ও পাই না।' ছাওয়াল দেখতে গেলে, ছাওয়ালের খোঁজখবর নিলে মায়েরা খুশী হয়ই। সেই খুশীর হাওয়ার মধ্যে প্রয়োজনমত টুকটাক জিনিষ ধরিয়ে দিতে হয়। এইভাবে পিছনে লেগে না থাকলে হয় না।

প্রফুল্ল—ডাক্তার, ধাত্রী বা নার্সদের যদি এই কাজ ক'রে বেড়াতে হয়, তাহ'লে তাদের রোজগারই তো বন্ধ হ'য়ে যাবে। এত সময় তারা পাবে কোথায়?

শ্রীশ্রীঠাকুর— রোজগার বন্ধ হবে না। রোজগার বেড়ে যাবে। মানুষ রোজগার হবে। এই system (পদ্ধতি) হবে both preventive and curative (প্রতিষেধক ও আরোগ্যকর দুই-ই)। অসুখ হ'লে চিকিৎসা করা যেমন ডাক্তারদের কাজ, অসুখ যাতে না হয় তা' দেখাও ডাক্তারদের কাজ। আবার পরিবেশ বুঝে করণীয় নির্দ্ধারণ করতে হয়। রোগীর বাড়ীর সবাই যেখানে সুশিক্ষিত, দায়িত্বশীল ও সদাচারী, সেখানে ডাক্তারের খাটুনি কিছুটা কমে। আর সময়ের কথা যে বলছ, ওর অভাব হয় না। যে মা তিনটি ছেলেমেয়ে নিয়ে হিমসিম খাচ্ছে, তার পেটে আর একটি ছেলে হ'লে দেখা যাবে তাকেও সে বেশ সামলে নিচ্ছে। অন্য বাড়ীর একটি মাতৃহীন শিশুর লালনপালনের দায়িত্ব যদি তার উপর চাপাতে যেতে, তাহ'লে দেখতে, 'সময় নেই, এদের নিয়েই পেরে উঠি না' ইত্যাদি কত অকাট্য অজুহাত দেখাত, কিছুতেই রাজী হ'তো না। পেটের ছেলের বেলায় একটা আপত্তিও তো করে না। তাহ'লে সময় ও সাধ্যের মূল কোথায়? মূল ভালবাসায়। ভালবাসা, যখন যা' প্রয়োজন, তখনই তা' পয়দা ক'রে নিতে পারে। শক্তিসিন্দুকের চাবিকাঠি ওর মধ্যে।

আ.প্র.৪/১৯.১০.১৯৪২

।। ভেবেচিন্তে অকাট্য সিদ্ধান্তে আসতে হয় ।।

সাধনাদি (শ্রীশ্রীঠাকুরের প্রথমা কন্যা) ক্রমাগত নানা অসুখে ভুগছেন। চিকিৎসা খুব হ'চ্ছে, কিন্তু ফল তেমন হ'চ্ছে না। তাঁর চিকিৎসা-সম্বন্ধে প্যারীদার সঙ্গে আলোচনা করছেন শ্রীশ্রীঠাকুর। প্যারীদার নিজস্ব মত ও সিদ্ধান্ত কী, শ্রীশ্রীঠাকুর জানতে চান। কিন্তু প্যারীদা নির্দ্দিষ্টভাবে কিছুই বলতে পারছেন না। এ-সম্পর্কে তাঁর যে-সব কথা মনে হয়, সে সবই

বলছেন। তা'তে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—এও বটে, অও বটে, অমন ক'রে বললে কিছুই বোঝা যায় না। এতদিন ধ'রে দেখছিস, অথচ তোর নিজের মত কোন decision (সিদ্ধান্ত) নেই, এটা কিন্তু ভাল না। এতে আন্দাজে ঢিল মারা হয়। ঠিক-ঠিক চিকিৎসা হয় না। সব-দিক্ লক্ষ্য ক'রে, দেখেশুনে, ভেবেচিন্তে একটা অকাট্য সিদ্ধান্তে আসতে হয়।

আ.প্র.৫/১৫.১০.১৯৪৩

।। ছেলে ছাড়া মেয়ে হয় না ।।

শুনেছি, মেয়েছেলে রোজ যদি একতোলা ক'রে দুর্ব্বার রস মধু দিয়ে খায়, তাহ'লে সাধারণতঃ তার ছেলে ছাড়া মেয়ে হয় না, স্বাস্থ্যও ভাল হয়। এটা আয়ুষ্কর।

আ.প্র.৭/২৮.১২.১৯৪৫

।। হজমের জন্য ।।

একটি ভাই বললেন—ঠাকুর! আমার হজম হয় না, পেটে বায়ু হয়, অনেকরকম ওষুধপত্র করেছি, কিছুতে কিছু হয় না। আমার মনে হয়, আপনি নিজমুখে যদি কিছু ব'লে দেন তাহ'লে বোধহয় আমি রোগমুক্ত হ'তে পারি।

শ্রীশ্রীঠাকুর—রাঁধুনি, জোয়ান, গোলমরিচ, পিপুল, বিটলবণ, হলুদের গুঁড়ো অল্প-অল্প পরিমাণ নিয়ে একসাথে বেটে বড়ি ক'রে রেখে দুই বেলা খাওয়ার পর একটা ক'রে বড়ি খেয়ে দেখলে হয়।

আ.প্র.৭/১২.১.১৯৪৬

।। ডাক্তারী সম্বন্ধে আমার মত ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর তামাক খেতে খেতে অন্তরঙ্গ ভঙ্গীতে বলছেন—বুঝলে প্যারী! ডাক্তারী-সম্বন্ধে আমার মত কি জান? রোগী তার কষ্টের কথা না বলতেই ডাক্তার তার হাবভাব দেখে ধ'রে ফেলবে—কী তার কষ্ট। তখন ডাক্তার তার কষ্টের লাঘব তো করবেই। সঙ্গে-সঙ্গে যথাসম্ভব চেষ্টা করবে—সে বা আর কেউ যাতে অমনতর কষ্ট না পায় অর্থাৎ পরিবেশ বা পরিস্থিতির ভিতর যদি ঐ কষ্টের কারণ বর্ত্তমান থাকে, এবং তা' যদি নিরাকরণ করার মত হয়, তাও নিরাকরণ করতে চেষ্টা করবে। ডাক্তারের কিছুটা যাজনমুখর হওয়া লাগে। অজ্ঞতার দরুন, অশিষ্ট অভ্যাসের দরুন, সদাচারের অভাবের দরুন অনেক রোগ হয়। যাজন ক'রে-ক'রে ওগুলি সারিয়ে দিতে হয়। শুধু prescription (ব্যবস্থাপত্র) করাই ডাক্তারের কাজ নয়। চিকিৎসক হ'তে গেলে রোগ ও রোগীর সঙ্গে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে সংশ্লিষ্ট-যা'-কিছু ব্যাপক ও গভীরভাবে ভেবে দেখতে হয়। তখন পট ক'রে clue (সঙ্কেত) পেয়ে যাবে। শরীরের সঙ্গে মনের সম্বন্ধ, শরীর-মনের সঙ্গে heredity, family life, environmental condition ও profession বা occupation (বংশগতি, পারিবারিক জীবন, পারিপার্শ্বিক অবস্থা ও জীবিকা বা কর্ম্ম) জড়ান। তাই দেখ, কতখানি জ্ঞান দরকার,

কতখানি দৃষ্টি দরকার। দরদ থাকলে আপনা থেকেই মাথা খোলে। আমার যে কাশীপুরের পথে একজনকে বোয়াল-মাছ নিয়ে যেতে দেখে তার পরবর্ত্তী অবস্থা ও তার ওষুধের চিত্র মনে জেগেছিল, সেটা কিন্তু অলৌকিক কিছু নয়। মানুষের সম্বন্ধে sincere interest (আন্তরিক স্বার্থবোধ) জাগলে, তোমাদেরও অমনি হবে। তোমার প্রীতি-উদ্দীপী প্রাণদ চাউনি দেখেই রোগীর অর্দ্ধেক রোগ সেরে যাবে। প্যারী তখন পিয়ারী হ'য়ে যাবে। প্রণয়িনীর মত প্রিয় হ'য়ে উঠবে সবার কাছে। আ.প্র.৭/২.৩.১৯৪৬

।। শ্বাসযন্ত্রের সাধারণ যে-কোন গোলমালে ।।

এক দাদার একটু কাশি হয়েছে। শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—আমার মনে হয়, কলার সিরাপের সঙ্গে এডোক্সিলিন ও থিওকল মিশিয়ে খেলে lungs-এর (শ্বাসযন্ত্রের) সাধারণ যে-কোন গোলমাল সেরে যেতে পারে। আ.প্র.৮/৭.৭.১৯৪৬

।। কে কত ভাল চিকিৎসক ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর কথাপ্রসঙ্গে ডাক্তার জিতেনদা চট্টোপাধ্যায়-কে বললেন—Action of the drugs on the system (দেহ-বিধানে ঔষধের ক্রিয়া) সম্বন্ধে যে যত educated (শিক্ষিত) সে তত ভাল চিকিৎসক। সবার শরীরে সব ওষুধ কিন্তু খাটে না। আবার, ওষুধের মাত্রাও সবার পক্ষে একরকম নয়। বহুদর্শিতার ভিতর-দিয়ে এই সব সূক্ষ্ম বৈশিষ্ট্যজ্ঞান যার যত বেড়ে যায়, চিকিৎসক হিসাবে সে তত successful (কৃতকার্য্য) হয়।

আ.প্র.৮/২৭.৭.১৯৪৬

।। ছোটদের খুব সর্দ্দিকাশি হ'লে ।।

একজনের ছেলের খুব সর্দ্দিকাশি হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর তাকে বললেন—রোজ খুব ভাল ক'রে তেল মাখাবি। পুদিনা, সুলপো আর ধনেপাতা, পুরোন তেঁতুল, লঙ্কা ও চিনি দিয়ে বেটে চাটনি মত ক'রে রোজ খেতে দিবি। দরকার হ'লে স্কটস্ ইমালসনও খাওয়াতে পারিস। খুব সদাচারে থাকবি। ভক্তির সম্বেগ যত বেড়ে যায়, জীবনীশক্তি তত বেড়ে যায়। তা'তে রোগবালাইও কমে। তোরা স্বামী-স্ত্রী নিজেদের আচরণ এমন ক'রে তুলবি, যাতে ছেলে তোদের উপর ভিত্তিতে ডগমগ হ'য়ে ওঠে। আ.প্র.৮/১০.১০.১৯৪৬

।। রোগ, শোক, অশান্তি যখন ।।

একটি মা আর্ত্তকণ্ঠে বললেন—রোগ, শোক, অশান্তিতে বড় কষ্ট পাচ্ছি। কী করব বাবা?

শ্রীশ্রীঠাকুর—সংসারে মাঝে-মাঝে ঝড়-ঝাপটা আসেই, তখন খুঁটি খুব শক্ত ক'রে ধরা লাগে। নইলে উড়িয়ে নিয়ে যেতে চায়। হতাশা ও দুর্ব্বলতায় গা ঢেলে দিলে ঝড়-

ঝাপটা ক্ষতি করার যুত পায় বেশী ক'রে। তাতে তো কোন লাভ নেই, সব তাফাল কাটিয়ে বাঁচতেই হবে আমাদের। আর, বাঁচাটা কিন্তু পরমপিতার জন্য। ঐ বুদ্ধি থাকলে মাজায় জোর হয়, বুকে বল হয়। তাই, যেমন থাকবি, যেমন পাবি, তার মধ্য দিয়েই খুশী থাক্‌বার চেষ্টা করবি আর বেকায়দাগুলির সুরাহা করার বুদ্ধি আঁটবি। রোগগ্রস্ত হ'লে ভেবে দেখবি করণীয় যা' তার কী করিস না, কোথায় ফাঁক। ওষুধপত্র খাবি, সদাচার পালবি। পূর্ব্বার্জ্জিত কর্ম্মফল যত কাটবে, ততই সব দিক-দিয়ে ভাল থাকবি। নাম খুব করা লাগে। নামের আগুনের জোর যত, ময়লাও কাটে তত। সব অশান্তি ঠিক হ'য়ে আসে, যদি বোঁটা ঠিক থাকে। চেষ্টা দিয়ে অন্তরায়কে অতিক্রম করা—এই-ই তো জীবন। করার ভিতর দিয়ে না-করাকে অতিক্রম করা—এই-তো কৃতিত্ব তুই কিছু ভাবিসনে রে মা! ঝাঁকি দিয়ে দাঁড়া।

আ.প্র.৮/৯.১২.১৯৪৬

।। ভাল চিকিৎসকের লক্ষণ নয় যা' ।।

প্যারীদা একজন রোগীর চিকিৎসা-সম্পর্কে আলোচনা করছিলেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন— যে-সব complication (উপসর্গ) আসেনি, অথচ আসতে পারে, সেগুলির পথ আগে থাকতে বন্ধ ক'রে দিতে হয়। তাছাড়া রোগীর system (শারীরিক বিধান)-টাও মোটামুটিভাবে বোঝা দরকার, যাতে একটা কষ্ট কমাতে গিয়ে আর-একটা কষ্ট না বাড়ে। চারিদিকে নজর রেখে এমনভাবে treatment (চিকিৎসা) করতে হয়, যাতে সর্ব্বাঙ্গীণ সুস্থতা ও স্বাচ্ছন্দ্য ফিরে আসে। একদিক সামাল দিতে আর একদিক বেসামাল হ'য়ে গেল, সেটা সামলান হ'লো তো অন্যদিকে বেতালা হ'লো, এইভাবে একটার পর একটা ওষুধ চলতে থাকলো, এ কিন্তু ভাল চিকিৎসকের লক্ষণ নয়। তাছাড়া অস্বাভাবিক জলদিবাজি বা ঢিলেমি কোনটাই ভালো নয়। রোগকে কাবু করা ও ভিতরের শক্তিকে উজ্জীবিত ক'রে তোলা এই দুই দিকেই নজর দিতে হবে। চিকিৎসকের ব্যবহার এমন দরদী ও উদ্দীপনী হওয়া চাই যাতে রোগীর অন্তর্নিহিত curative urge (আরোগ্যসাধনী আকূতি) flare up ক'রে (প্রজ্জ্বলিত হ'য়ে ওঠে)। আ.প্র.৯/১৪.৬.১৯৪৭

।। রোগারোগ্যে প্রায়শ্চিত্ত ।।

একজন প্রশ্ন করলেন—অনেকে রোগনিরাময়ের জন্য প্রায়শ্চিত্ত করে। তার কি কোন সার্থকতা আছে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—প্রায়শ্চিত্ত ও একরকমের treatment (চিকিৎসা)। বহু রোগের মূল গাড়া থাকে মানসলোকে। সেখানকার অসামঞ্জস্য দেহে আত্মপ্রকাশ করে। প্রায়শ্চিত্তের তাৎপর্য্য হচ্ছে চিত্তের গভীরে অবগাহন ক'রে সেখানকার imbalance (অসাম্য) ও error (ত্রুটি) অপনোদন করা। এটা একটা negative (নেতিবাচক) ব্যাপার নয়। আসল কথা হচ্ছে

self-analysis ও meditation-এর (আত্মবিশ্লেষণ ও ধ্যানের) ভিতর দিয়ে নিজেকে spiritually ও vitally (আত্মিক দিক দিয়ে ও প্রাণশক্তির দিক দিয়ে) purified ও charged (পবিত্র ও শক্তিসমন্বিত) ক'রে তোলা। প্রায়শ্চিত্তের বিধানে আচার-নিয়ম ও খাদ্যাদি গ্রহণের বিধি এমনভাবে নির্দ্ধারিত থাকে যে তার দ্বারা physical imbalance (শারীরিক অসাম্য) অনেকাংশে দূরীভূত হয়। তদুপরি এর পরিপূরক ব্যবস্থা হিসাবে যদি কোন ওষুধ খাওয়া প্রয়োজন হয়, তা' খেতেই বা দোষ কী?...প্রায়শ্চিত্তের বিধান যা'-যা' আছে তার মধ্যে addition, alteration (পরিবর্দ্ধন, পরিবর্ত্তন) না ক'রে নিখুঁতভাবে তা' পালন করা ভাল। ওতে বোঝা যায় কিসে কী হয়। ব্যক্তিগতভাবে আমার মনে হয় ওগুলি self-complete (স্বয়ংসম্পূর্ণ)। তবে স্থান-কাল-পাত্রানুযায়ী সমীচীন বিশেষ ব্যবস্থা তো দোষণীয় নয়ই, বরং তা' কল্যাণকর। কিন্তু নিষ্ঠাবান বিজ্ঞ বোদ্ধা মানুষ ছাড়া যার-তার স্থান-কাল-পাত্রানুযায়ী বিশেষ ব্যবস্থা দেওয়ার অধিকার নেই। আ.প্র.১০/২৫.১.১৯৪৮

।। বাহাদুর চিকিৎসক ।।

সেই চিকিৎসকই বাহাদুর চিকিৎসক যে রোগীকে যথাসম্ভব ওষুধের প্রয়োজনমুক্ত ক'রে দিতে পারে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের ক্ষেত্রে food (খাদ্য) নিয়ে আরো research (গবেষণা) হওয়া দরকার। আমার মনে হয় ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের অবস্থা অনুযায়ী যদি প্রত্যেকের food (খাদ্য) judiciously select (বিজ্ঞতার সঙ্গে নির্ব্বাচন) ক'রে দেওয়া যায়, তাহ'লে ওষুধের প্রয়োজন অনেক ক'মে যায়। সেকেলে কবিরাজরা এ-ব্যাপারে খুব পটু ছিলেন।

আ.প্র.১০/২৫.১.১৯৪৮

।। ডাক্তারীতে পয়সার কথা ।।

পয়সার কথা না ভেবে রোগীকে সুস্থ ক'রে তোলার কথা, স্বস্তি দেবার কথা বড় ক'রে ভাবতে হয়। আর, নাম খুব ক'রে করতে হয়। ওতে মাথা খুলে যায়। বিচারে বড় একটা ভুল হয় না। সেই কতদিন আগে গণ্ডগ্রামে ডাক্তারী ক'রে মাসে average (গড়পড়তায়) ৫০০ টাকা ক'রে আয় করেছি। আর, সকাল-সকাল সুস্থও হ'য়ে উঠতো প্রায় সকলে। কোন রোগী হাতে নিলে, তাকে ভাল ক'রে না তোলা পর্য্যন্ত আমার ভাল লাগত না। তার ভাল খবর পাওয়ার জন্য মনটা ছটফট করতো। কত সময় without visit (দর্শনী ছাড়া) রোগীর বাড়ীতে গিয়ে খোঁজখবর নিয়ে এসেছি। বার-বার ঐভাবে গেলে prestige (মর্য্যাদা) থাকে না, তাই কখনও-কখনও রোগীর বাড়ীর আশপাশ দিয়ে ঘুরতাম; যাতে রোগীর বাড়ীর কোন লোকের সাথে দেখা হয় ও সে আমাকে তাদের বাড়ীতে যাওয়ার জন্য অনুরোধ করে।

আ.প্র.১১/২২.২.১৯৪৮

।। রোগী, রোগ, ওষুধ—তিনের সামঞ্জস্য চাই ।।

কবিরাজ নলিনী সেন এসেছেন শ্রীশ্রীঠাকুরের চিকিৎসার জন্য। নিজের শারীরিক অবস্থার কথা জানিয়ে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—সব দিকে লক্ষ্য ক'রে ওষুধ দেবেন। রোগী, রোগ, ওষুধ—তিনের সামঞ্জস্য চাই। কোন রোগী কিন্তু কোন রোগীর মত নয়।

আ.প্র.১১/২৪.২.১৯৪৮

।। অর্শের জন্য ।।

একজন সাধু এসে শ্রীশ্রীঠাকুরকে বললেন—আমি অনেক ওষুধ করলাম কিছুতে আমার অর্শ সারল না। আপনার তো হোমিওপ্যাথী জানা আছে। আপনি যদি দয়া ক'রে একটি ব'লে দেন, আমি খেয়ে দেখি।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমি তো বলতে পারি না, দেনেওয়ালা যদি দয়া ক'রে দেন তাহ'লে হবে।

সাধু—আপনি মুখ দিয়ে বললেই কাজ হবে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—রোজ তিলবাটা খাওয়া ভাল, আর টোটকা হিসাবে শুনেছি দু-একটা ওষুধে ভাল কাজ হয়—

১) জঙ্গী হরিতকী, নাগেশ্বর ফুলের রেণু, দুর্ব্বামূল ও পিপুল মূল সমভাগে একত্রে আমলা ভিজান জলে পিষে কুল আঁটির মত বড়ি ক'রে শুকিয়ে রাখতে হয়। এই বড়ি ঘোলের সঙ্গে দুবেলা দুটি সেবন করলে অন্তর্ব্বলি ও বহির্ব্বলি—দুই রকমের অর্শই আরোগ্য হয়।

২) একরতি আফিং, চার রতি কর্পূর ও আট রতি সাজিমাটি একত্রে গাওয়া ঘি-এর সঙ্গে মেড়ে প্রলেপ দিলে অর্শের ব্যথা নিবারণ হয় ও বলি শুকিয়ে যায়।

আ.প্র.১১/২.৩.১৯৪৮

।। জীবন দিতে না পার, কিছুটা স্বস্তি দিও মানুষকে ।।

বহিরাগত একজন দরিদ্র মুমূর্ষু রোগীর যাবতীয় দায়িত্ব শ্রীশ্রীঠাকুর প্যারীদার উপর অর্পণ করেন। প্যারীদাও তার জন্য অসম্ভব কষ্টস্বীকার করেন। ভিক্ষা ক'রে তার জন্য ওষুধ ও পথ্য সংগ্রহ ক'রে দেন। নিজে বার-বার তার দেখাশোনা ও তত্ত্বাবধান করেন। ...কিন্তু প্যারীদার সব চেষ্টা ব্যর্থ ক'রে রোগীটি মারা যান। দুর্ভাগ্যের বিষয় এই মৃত্যুর সময় প্যারীদা খেতে যাওয়ায় কেউ তার কাছে উপস্থিত ছিলেন না। এই সংবাদ পেয়ে শ্রীশ্রীঠাকুর মর্ম্মান্তিক বেদনায় ছটফট করতে থাকেন।... একটু পরে প্যারীদা আসতে শ্রীশ্রীঠাকুর বেদনার্ত্ত কণ্ঠে বললেন—আমরা মানুষের জীবন দিতে পারি না, কিন্তু মানুষকে কিছুটা স্বস্তি দিতে পারি এবং সেইটেই পুণ্যকর্ম্ম। তুমি ঐ অবস্থায় ওকে ফেলে খেতে চলে আসলে কেন? হয়তো বা বাঁচতো না, কিংবা বাঁচতো। না বাঁচলেও তুমি থেকে চেষ্টা করলে মানুষটা

অন্ততঃ একটু consoled হ'তো (সান্ত্বনা পেত)। ভাবতো আমি নির্বান্ধব নই। ... শেষ সময়ে পাশে কাউকে দেখতে না পেয়ে হয়তো আতঙ্কেই প্রাণত্যাগ করেছে। মরবার সময় একটু জলও পেল না। নিজেকে বড় অপরাধী মনে হচ্ছে আমার।

প্যারীদা—ক'দিন ধরেই এমনি চলছে। আমি বুঝতে পারিনি যে অল্প সময়ের মধ্যে এমন কাণ্ড ঘটবে। আমি চেষ্টার ত্রুটি করিনি। আমার করাটা আমি show করাতে (দেখাতে) পারি না, তাতেই আমার দোষ হ'য়ে দাঁড়ায়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—এটা show -এর (দেখানোর) ব্যাপার নয়, সহানুভূতির ব্যাপার। নিজেকে অন্যের অবস্থায় ফেলে বুঝে-বুঝে তার জন্য যা'-যা' করণীয় তা' করা। ...তুমি হয়তো খুব করেছ, কিন্তু লোকটা শেষ মুহূর্ত্তে sympathetic attendance (সহানুভূতিপূর্ণ সাহচর্য্য) পেল না, service (সেবা) পেল না, এই যা' দুঃখ। আ.প্র.১২/২৯.৫.১৯৪৮

।। সুসন্তান লাভের তুক ।।

এক মৃতবৎসা কন্যাশোকাতুরা জননী কাঁদতে-কাঁদতে তার শিশু কন্যার মৃত্যু-সংবাদ জ্ঞাপন ক'রে শ্রীশ্রীঠাকুরকে আকুলভাবে জিজ্ঞাসা করলেন—বাবা! আমি কি আমার মাকে ফিরে পাব?

শ্রীশ্রীঠাকুর তাকে নির্দ্দেশ ও ভরসা দিয়ে বললেন—ইষ্টপ্রাণ হ'য়ে সদাচারী হ'য়ে থাকতে হবে। কারও সঙ্গে অসম্প্রীতি যেন না হয়। ইল্লত-বালাই যার-তার হাতে খাবি না। যে-সে ভাবে চলবি না। পবিত্র আত্মার ও-সব সহ্য হয় না। আর, ঋতুস্নানের দিন ভিজে কাপড়ে ভিজে চুলে এক সিকি অশ্বগন্ধার শিকড় ঝাল বাটা হয়নি এমনতর পাটায়—(চন্দন পাটা হলেও চলে) কাঁচা দুধ দিয়ে নিজ হাতে বেটে ইষ্টনাম ক'রে ভক্তিভাবে নিবেদন ক'রে খাবি। কেউ যেন ছোঁয় না। খুব শুদ্ধাচারে খেতে হবে। নচেৎ সুফল ফলবে না। নিষ্ঠাসহকারে ঠিকমত যদি করতে পারিস তুই মা হ'য়েও সুখী হবি, আর তোর স্বামী বাপ হ'য়েও সুখী হবে। তোর স্বামীর যদি সহ্য হয় তবে রোজ সকালে ইষ্টভৃতি করার পর একটু ক'রে অশ্বগন্ধাচূর্ণ সহ খানিকটা দুধ খেতে দিবি। একটা দেবতাকে আবাহন করতে হ'লে মা-বাপকে তাদের শরীর-মন সেইভাবে তৈরী করতে হয়। জায়গা তৈরী না হ'লে সেখানে শুদ্ধাত্মার আগমন হয় না। ... এ ব্যাপারে মায়ের দায়িত্বই বেশী। স্বামীকে দেবতার মত ভক্তি করবি। তাহ'লেই দেবতার মত সন্তান পাবি। আ.প্র.১২/৩০.৫.১৯৪৮

।। লিভার ভাল রাখতে ।।

হয় গিমা শাক, নয় কুলেখাড়া, নয় হেলেঞ্চা, নয় ব্রাহ্মী—এর কোন-না-কোন একটা শাক রোজ খেলে লিভার খারাপ হ'তে পারে না। ... এই সব শাক নিয়মিত খেলে লিভার টনিকের কাজ করে। এতে পেট ঠাণ্ডা রাখে ও nerve (স্নায়ু) পুষ্ট করে।

আ.প্র.১২/১৮.৬.১৯৪৮

।। স্নায়ুদৌর্ব্বল্যে ।।

একটি মা বললেন—আমার মেয়েটির স্নায়ুদৌর্ব্বল্য।

শ্রীশ্রীঠাকুর— তেঁতুলের বীচির শাঁসের হালুয়া খাওয়ালেই হয়। এমন খাওয়া লাগবে যা' হজম হয়। হজম না হ'লে কিছুই সাহায্য করবে না। ... কলা খাস না?

উক্ত মা—হ্যাঁ!

শ্রীশ্রীঠাকুর—মধু খাস না?

উক্ত মা—হ্যাঁ!

শ্রীশ্রীঠাকুর—তোমাদের গুষ্টিশুদ্ধই মধু খাওয়া লাগে। সবারই স্নায়ু দুর্ব্বল। ...লক্ষ্য রাখবি কা'রও যেন পেট গরম না হয়। খাওয়াটা যেন উত্তেজক না হয়, অথচ পুষ্টিপ্রদ হয়। রোজ কোন-না-কোন প্রকার তিতো খাবে। আ.প্র.১২/২০.৬.১৯৪৮

।। রোগী যদি ঠকায়ও ।।

ডাক্তার কালীদার সঙ্গে কথা হচ্ছে।

কালীদা— রোগীদের মধ্যে অনেকে ঠকায়, সেখানে করণীয় কী?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওতে আটকায় না, তিনজন ফাঁকি দিলে আর পাঁচজন হয়তো পূরণ করে। আমি যখন ডাক্তারি করতাম, আমি তো ছিলাম একজন quack (হাতুড়ে)। তখন পাবনায় কত বড়-বড় ডাক্তার ছিল—opposition-ও (বাধাও) কম ছিল না, কিন্তু আমি সবারই প্রশংসা করতাম। আর আমার চোখের সামনে সব সময় ভাসতো sufferer-দের (কষ্টক্লিষ্টদের) চেহারা, তাদের সুস্থ ক'রে তোলাই ছিল আমার interest (স্বার্থ)। তাই চিকিৎসা-বিষয়ক কত কাগজপত্র পড়তাম, প্রয়োজনীয় জিনিষগুলি টুকে রাখতাম। আমার সে-সব খাতা এখনও বোধহয় পাওয়া যায়। ওই গণ্ড গ্রামে আমি তখন কমপক্ষে মাসে ৫০০ টাকা আয় করতাম। আমি তো কোনদিন visit-এর (দর্শনীর) কথা বলতামই না। এমনিই মানুষ চার টাকা visit (দর্শনী) ক'রে দিল। স্বেচ্ছায় কত জায়গায় কত বেশীও দিত। যা' পেতাম তার বেশীর ভাগ আবার গরীব রোগীদের পথ্যাদি কিনে দিতে চ'লে যেত। কেউ-কেউ ফাঁকি দিলেও তার বেশী পূরণ হ'য়ে যেত। এ তো আমার নিজের জীবনের অভিজ্ঞতা।

কালীদা—আপনার তো money-earning (অর্থোপার্জ্জন) principle (নীতি) ছিল না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—Money-earning principle (অর্থোপার্জ্জনের নীতি) যদি abandon (ত্যাগ) করি, আরোগ্য -earning (সাধন) যদি principle (নীতি) করি, এবং তার ফলে secondarily (গৌণতঃ) money-earning (অর্থোপার্জ্জন) যদি বেশী হয়, তাতে

দোষ নেই। বাস্তবে সবার মঙ্গল-স্বার্থী হ'য়ে চললে, নিজের স্বার্থের জন্য আলাদা ক'রে ভাবাই লাগে না। ... সত্যিকার ardour (ব্যগ্রতা) হ'লে সত্যিকার elevation (উর্দ্ধায়ন) হয়। আবার, সত্যি elevation (উর্দ্ধায়ন) হ'লে সত্যি service (সেবা) হয়। প্রকৃত ardour (ব্যগ্রতা) ছাড়া elevation ও service (উর্দ্ধায়ন ও সেবা) কিছুই হয় না, আর service (সেবা) না হ'লে success (সাফল্য) হয় না। তাই কই ২/৪/১০ জন তোমাকে ঠকায়ে কিছু করতে পারবে না। তারা নিজেদের যতখানি ঠকাচ্ছে, তোমাকে ততখানি নয়। তারা যে তোমাকে ঠকিয়ে পদে-পদে ঠেকবে সেইটেই দুর্ভাবনার। আ.প্র.১২/৫.৭.১৯৪৮

।। অকারণ মন খারাপে ।।

একটি ভাই বললেন—ঠাকুর! মনটা বড় অস্থির, কিছুই ভাল লাগে না, কিছুতেই শান্তি পাই না, কোন কাজকর্ম্ম ভালভাবে করতে পারি না। কত ওষুধপত্র খেলাম, কিছুতেই কিছু হয় না। অকারণ মন খারাপ হ'য়ে থাকে ও দারুণ কষ্ট পাই।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ও কিছু না। তোমার কোন অসুখই নেই। তুমি তো ভাল মানুষ। রোখ ক'রে হাসবে, খেলবে, বেড়াবে, গল্প করবে, স্ফূর্ত্তি করবে, অপরকে আনন্দ দিতে চেষ্টা করবে। নাম-টাম করলেই মন চাঙ্গা হ'য়ে ওঠে। অমন ওষুধ আর হয় না। অসুখের চিন্তা করলে হবে না। অস্থিরতার কথা চিন্তা করলে হবে না, যা থাকে থাক। তোমার ওদিকে মন দেবার অবসর কোথায়? তুমি তো তোমার ইষ্টের। সব সত্ত্বেও তোমার বিশ্বে তাঁকে প্রতিষ্ঠা করার ধান্ধা নিয়ে ছুটতে হবে তোমাকে। তাই-ই তোমার মুখ্য করণীয়। সবকিছু উপেক্ষা ক'রে, যেন তেন প্রকারেণ সেই কাজে ব্যাপৃত থাকতে হবে তোমাকে। কোন অজুহাতে তা' থেকে বিরত থাকার অধিকার তোমার নেই। মন তো অস্থির হয়ই, ওকে যতই স্বীকার করব, প্রশ্রয় দেব, ওতে যতই গা ঢেলে দেব, ততই ঐ ভাব আমাকে পেয়ে ব'সে রুগ্ন ক'রে তুলবে। রোগকে তো আমরা ভালবাসি না, আমরা ভালবাসি রোগীকে অর্থাৎ সত্তাকে। রোগীকে শান্তি দিতে গেলেই রোগের কাছে আত্মসমর্পণ করার বদ অভ্যাসটা ছাড়তে হবে। তার সোজা পথ হলো সুখ, শান্তি, আনন্দ, স্বস্তি ও সুস্থির নিত্য উৎস যিনি সেই পরমপিতার স্মরণ, মনন, সেবায় অবিচ্ছিন্নভাবে আবেগোদ্দীপনা নিয়ে লেগে থাকা—তা' যখন যে কায়দায় যতখানি পারা যায়। ... শরণাগত হ'য়ে তাঁকে ডাক ও করণীয় ক'রে যাও, কোন ভাবনা নেই।

উক্ত ভাই—মন অবসন্ন হ'লে, তাঁকে ডাকতেও ইচ্ছা করে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর— তাঁকে ডাকি না ব'লেই মন অবসাদগ্রস্ত হয়। মনের কথা না শুনে গুরুর কথা শুনতে হয়। ভাল থাকি, মন্দ থাকি নাম চালিয়ে যেতে হয়। ওর ভিতর-দিয়ে আপসে আপ সব ঠিক হয়ে আসে।... আ.প্র.১৪/২১.৮.১৯৪৮

।। হোমিওপ্যাথ ও কবিরাজের মতো এ্যালোপ্যাথি চিকিৎসা ।।

এক ডাক্তার দাদা এ্যালোপ্যাথি মতে চিকিৎসা করলেও হোমিওপ্যাথ ও কবিরাজের মতো প্রত্যেকটি রোগীকে তার ধাতু ও প্রকৃতিগত বৈশিষ্ট্য-অনুযায়ী চিকিৎসা ক'রে বিশেষ সুফল পান ব'লে জানালেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর এই কথা শুনে প্রীত হ'য়ে বললেন—খুব ভাল। তুমি এ ছেড়ো না, তাহ'লে mechanical (যান্ত্রিক) হ'য়ে যাবে। এখন যেভাবে করছ, ঐভাবে করলে মাথা খাটাতে হবে, প্রত্যেকটি রোগীর নিজস্ব ধরন বোঝার চেষ্টা থাকবে, তাতে তুমি grow করবে (বেড়ে উঠবে)। একঘেয়ে রকমে কোন কাজ করা ভাল নয়। উদ্ভাবনী বুদ্ধি নিয়ে চললে সপরিবেশ নিজেরই লাভ। আজকালকার ডাক্তাররা মিক্‌শ্চারের প্রেসক্রিপশন করার অভিজ্ঞতা বড় একটা অর্জ্জন করে না, বেশীরভাগ পেটেন্ট ওষুধ দিয়ে কাজ সারে। আগের কালে ডাক্তাররা অল্পের মধ্যে কত সুন্দর-সুন্দর মিক্‌শ্চারের ব্যবস্থাপত্র দিত। অনেকে বেশী ওষুধই দিত না, আর যা' দিত তা' প্রায়ই হ'তো অমোঘ। আবার খাদ্যখানার বিধান এমন ক'রে দিতে হয়, যা' রোগনিরাময় ও স্বাস্থ্য উদ্ধারে সাহায্য করে।

আ.প্র.১৪/২৩.৮.১৯৪৮

।। মাঝে-মাঝে ওষুধ খাওয়ায় ।।

ওষুধ মাঝে-মাঝে দু'চার দিন খেয়ে ছেড়ে দিলে, আবার ধরলে, তাতে রোগেরই জীবনীশক্তি বেড়ে যায়, শরীরের resistance power (প্রতিরোধ ক্ষমতা) ক'মে যায়। রোগজীবাণুও একরকমের জানোয়ার, ও-ও তো বাঁচতে চায়।

আ.প্র.১৪/২৭.৮.১৯৪৮

।। চিকিৎসার ধরন ।।

অনেক ডাক্তার কবিরাজ যেভাবে চিকিৎসা করে তাকে চিকিৎসা বলে না। সে কাকে বলে পরমপিতার দয়ায় আমি কিছুটা অভিজ্ঞতা থেকে জানি। যতদূর মনে পড়ে একটা রোগীও আমার হাতে মরেনি। আমার হাত থেকে অন্যের কাছে গিয়ে মরার ঘটনা আছে। যে সব রোগী বা রোগীর অভিভাবক পট ক'রে অধৈর্য্য হয়, বা অন্যের ফুসলানিতে ভোলে তাদের নিয়ে পারা মুশকিল। রোগীর ভিতরে ভাল ক'রে ঢোকা লাগে, কেন কী জন্য কী হ'চ্ছে ধরা চাই। আমি নিষ্ফল চিকিৎসা করতাম না, নিষ্ফল পড়া পড়তাম না। পড়ে-পড়ে ধীইয়ে বুঝে রোগের কাল্পনিক মূর্ত্তি মনে এঁকে রাখতাম। পাবনায় রাস্তায় একটা লোক বোয়াল মাছ নিয়ে আসছিল। তাকে দেখেই বললাম—তুমি ও বোয়াল মাছ খেও না। কারণ, তাকে দেখেই ভিরেট্রাম এ্যালবাম ৩০-এর ছবি মনে 'পড়ে' গেল। অনন্ত কিছুটা আমার রকমটা নিয়েছিল, তার সঙ্গে কম লোকই পারত। আমি thoroughly (পুরোপুরি) না ধ'রে, না বুঝে ছাড়তাম না। আ.প্র.১৪/৫.৯.১৯৪৮

।। চিকিৎসক কে ।।

যিনি রোগীর মনকে ব্যবস্থ ক'রে তুলতে পারেন, পারিপার্শ্বিককে তা'র অনুপূরক ক'রে তুলতে পারেন, তদনুকূল আহার ও পরিচর্য্যা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, রোগানুপাতিক ঔষুধ ব্যবস্থা করতে পারেন, আর আরোগ্যকে ত্বরিত উন্নত করতে পারেন, তিনিই বিজ্ঞ, বিধায়ক, বৈদ্য বা চিকিৎসক।... খুব বড় psychologist (মনোবৈজ্ঞানিক) না হ'লে ভাল ডাক্তার হ'তে পারে না। আ.প্র.১৪/১১.৯.১৯৪৮

।। ডাক্তারের প্রধান জিনিষ ।।

চিকিৎসা-বিদ্যা যতই জানা থাকুক ডাক্তারের প্রধান জিনিষ হ'লো—tactful behaviour (কৌশলী ব্যবহার)। Extreme friendship (আত্যন্তিক বন্ধুত্ব) থাকবে with honourable distance (সম্মানযোগ্য দূরত্ব সহ)। Light (হাল্কা) হ'লে মুশকিল। Tactful (সুকৌশলী) হওয়া চাই, sympathetic (সহানুভূতিপ্রবণ) হওয়া চাই। যারা নিন্দা করে, তাদের নিন্দা করতে নেই, অথচ সুখ্যাতি এমনভাবে করতে নেই, যাতে তুমি বেহাতি অবস্থায় পড়। এমন কথাই হয়তো বলা লাগে, যা' তা'র কানে গেলে খুশি হয়।

আ.প্র.১৪/১২.৯.১৯৪৮

।। সর্দ্দি ও গায়ের ব্যথায় ।।

হিং, রসুন আর একটু আদা
মৌরী কালজিরে,
সর্দ্দি গায়ের ব্যথায় খেয়ো
সুস্থ হ'য়ে জিরে। আ.প্র.১৪/৬.১০.১৯৪৮

।। যকৃৎ, শ্লেষ্মা ও অন্ত্রের দোষে ।।

নিম, নিশিন্দা, বেলেরপাতা, গুলঞ্চ আর কল্পনাথ একতোলা ক'রে নিয়ে বেটে ৪০ টা বড়ি ক'রে সকালে খালি পেটে একবড়ি ক'রে খেয়ে কিছুক্ষণ পরে ঠাণ্ডাজল বা পাতলা মিশ্রীর সরবত খেতে হবে। এতে যকৃৎ, শ্লেষ্মা বা অন্ত্রের দোষ নিবারিত হয়, গায়ের রং পরিষ্কার হয় ও জ্বর সারে। এটা রসায়ন। আ.প্র.১৪/৯.১০.১৯৪৮

।। বাত ও পেটের গোলমালে ।।

নিমপাতা ১ তোলা, নিশিন্দা পাতা ১ তোলা, বেলপাতা ১ তোলা, নিমগুলঞ্চ ১ তোলা, কালমেঘ ১ তোলা একসাথে বেটে ভাগ ক'রে ৪০ টা বড়ি ক'রে ছায়ায় শুকিয়ে সকালে ইষ্টভৃতি নিবেদন ক'রে একগ্লাস জল সহ একটা বড়ি খেতে হবে, আধঘন্টা কিংবা ৪৫ মিনিট পরে আর একগ্লাস জল খেতে হবে। আর স্ট্রবেরি বা টমেটো রোজ ৬/৭টা খেতে হবে। আ.প্র.১৪/২২.১০.১৯৪৮

।। রোগ-অনুসন্ধান ও পরীক্ষার সুযোগ নেই যখন ।।

স্থানীয় সরকারী ডাক্তার ডক্টর দাশগুপ্ত কথা প্রসঙ্গে বললেন—মফঃস্বলের ডাক্তারদের অসুবিধা হয়। তারা সব সময় হাতের কাছে রোগ-অনুসন্ধান ও পরীক্ষার সুযোগ পায় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর— সেইজন্যই তাদের অভিজ্ঞতা বাড়াতে হয়।

ডক্টর দাশগুপ্ত—অনেক সময় আন্দাজে ঢিল মারে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তা' কেন? অন্তর্দৃষ্টিই বেড়ে যায়। যেমন আগের ভাল-ভাল ডাক্তারদের মধ্যে দেখা গেছে।

ডক্টর দাশগুপ্ত—বিধিমতো অনুসন্ধান ছাড়া সব সময় রোগ ঠিকমতো ধরা পড়ে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—মাথা খাটাতে-খাটাতে হয়। মাথা খাটাতে চান না, তাই মনে হয় না। চেষ্টা করলে নিজেই অনেক কিছু ধরা যায় independently (স্বাধীনভাবে)। তাই ব'লে যান্ত্রিক সাহায্য যে নিষ্প্রয়োজন তা' আমার বক্তব্য নয়। আ.প্র.১৪/২৬.১০.১৯৪৮

।। ভাল হোমিওপ্যাথ হ'তে হ'লে ।।

যতীনদা (দাস) হোমিওপ্যাথি সংক্রান্ত কয়েকখানা বড় বই নিয়ে আসলেন। শ্রীশ্রীঠাকুর শুনলেন বইগুলি কোন্ বিষয়ের। শুনে বললেন—গোড়ায় বড় বই পড়লে confusion (তালগোল পাকানো অবস্থা) হয়। ছোট বই, যাতে মূলনীতি ও বিশেষ লক্ষণ সম্বন্ধে জানা যায়, তেমন বই প'ড়ে সেগুলি বেশ ক'রে ধরা লাগে। তারপর বড় বই পড়া লাগে। ভিতটা ঠিক ক'রে বই পড়লে knowledge-টা (জ্ঞানটা) crystallised হয় (দানা বাঁধে)। রোগীর, তার লক্ষণের ও ওষুধের character (চরিত্র) determine (নির্দ্ধারণ) করলাম না, তাতে ভাল হোমিওপ্যাথ হওয়া যায় না, বড় জোর consulting physician (পরামর্শদাতা চিকিৎসক) হওয়া যায়। যাজন করতে যা' লাগে, হোমিওপ্যাথিতেও তাই লাগে, minute observation (সূক্ষ্ম পর্য্যবেক্ষণ) চাই। কোন্ ওষুধ দেব, সালফার দেব, কি নাক্সভমিকা দেব—রোগীই ক'য়ে দেয়। রোগীই ক'য়ে দেয়—'আমি এই চাই'। একটা রোগী দেখতে গিয়েছিলাম, পা নাড়ান দেখেই ঠিক পেলাম—কী ওষুধ দেব। তা' দিলাম, তাতেই আরাম হয়ে গেল। আর একটা রোগী বহুদিন ভুগছে। আমাকে নিয়ে গেল। Observe (লক্ষ্য) করি, কিছুই চোখে পড়ে না। দেখলাম সে থুতু ফেলতে চেষ্টা করছে। কিন্তু যত জোরে ফেলে দূরে আর যায় না। তাতে মনে হ'লো motor nerve (কর্ম্মপ্রবোধী স্নায়ু)weak (দুর্ব্বল)। তাই নাক্সভমিকা ২০০ দিলাম। কাজ হ'লো। রোগী দেখে আমি আবার খুব ভাবতাম— কি জানি কী হয়। কেমন যেন থাকে। কিন্তু অনেক রোগী পরের দিনই বলতো— বারো আনা ক'মে গেছে। ক, খ না-শিখে দোয়াড়ে বড় বই পড়লে জানবেন ঢের, পারবেন কম। ছোট এক-আধখানা ভাল বই হজম ক'রে ফেলতে হয়। Characteristic symp-

tom (বিশেষ লক্ষণ) বুঝতে হয়। আমি দুটো বই পড়েছিলাম—জগদীশ লাহিড়ী ও এন, ঘোষের বই। বড় বইয়ে language (ভাষা) ভাল থাকে। অনেক বড় কথা থাকে। পড়ার একটা luxury (বিলাসিতা) হয়। কিন্তু তাতে সব সময় mastery (আধিপত্য) আসে না।

যামিনীদা—এ্যালোপ্যাথদের ঘাট বাঁধা আছে, তাদের সুবিধা।

শ্রীশ্রীঠাকুর—এ্যালোপ্যাথিতেও প্রত্যেকটা ওষুধের character (বিশেষ প্রকৃতি) আছে, কবিরাজীতেও তাই।

যামিনীদা—Physiological basis-এ (শারীরতাত্ত্বিক ভিত্তিতে) হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা করলে কি হবে না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—তাতে সুবিধা হবে না। Characteristic (বৈশিষ্ট্য) ধরা চাই!

যতীনদা—একটা অসুবিধা হয়, যেমন মাথা ধরার রকমারি আছে। পার্থক্য করা মুশকিল।

শ্রীশ্রীঠাকুর—মাথাধরার পার্থক্য করতে না পারেন, ওষুধের পার্থক্য করতে পারলে হয়। ভাল হোমিওপ্যাথ না হ'লে হোমিওপ্যাথি বিপজ্জনকও হ'তে পারে। মা'র বেলায় দেখলাম। আমি হ'লে অন্যরকম করতাম। আগে heart (হৃদ্‌যন্ত্র) ঠিক ক'রে নিতাম এ্যালোপ্যাথিক ওষুধ দিয়ে। তারপর রোগের বৈশিষ্ট্য ঠিক ক'রে সেই অনুযায়ী হোমিওপ্যাথি দিতাম।

যতীনদা—এ্যালোপ্যাথি কি চলে হোমিওপ্যাথির সঙ্গে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—যাতে ভাল হয়, তাই চলে। ঠিকমতো করলে বিরোধী হয় না। আমি life-fanatic (জীবন সম্বন্ধে গোঁড়া), cure-fanatic (নিরাময় সম্বন্ধে গোঁড়া), medicine-fanatic (ওষুধ সম্বন্ধে গোঁড়া) নয়।

যতীনদা—বোয়াল মাছ নিয়ে আসছিল যে লোকটা তাকে ভিরেট্রাম এ্যালবাম দিলেন কেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—সেই চেহারা দেখলাম, আর বোধহয় কপাল ঘামতে দেখেছিলাম। প্রত্যেকটা ওষুধকেই যেন একটা মানুষ মনে করতাম, আর প্রত্যেকটা ওষুধের চেহারা এঁকে নিতাম।

প্রথম আমার হোমিওপ্যাথি জাগলো, ...। খেলছি জ্ঞান ও হেমের সঙ্গে। হেমের মুখ দিয়ে জল উঠছে, পেট ঘাটছে। আমার মিষ্টি খাওয়ার ঝোঁক ছিল খুব। মিষ্টি খাওয়ার ইচ্ছা হ'লে ভাবতাম, মিষ্টি খেতে ভাল লাগে, তিতো খেতে ভাল লাগবে না কেন? তাই ভাটির ডগা খেতাম। তাতে পেট ঘাটতো, মুখে জল উঠতো। খেলবার সময় ওর অমনি symptom (লক্ষণ) হওয়ায় ও খেলতে চায় না। তখন কি জানি মনে ক'রে হঠাৎ ওকে ভাটির ডগা খেতে দিলাম। তাতে ১৫ মিনিট পরে উপকার হ'লো। তাতে মনে হ'লো, যে জিনিষ খেয়ে যে অবস্থা হয়, সেটা না খেয়েও যদি সেই অবস্থা হয়, তখন তা' খেতে দিলে সেই

অবস্থার উপশম হয়। 'বিষস্য বিষমৌষধম্'—এই মূল নীতিটা কেমন ক'রে যেন মাথায় ধরা দিল। মন কারণমুখী থাকলে প্রত্যেক বিষয় থেকেই তৎ-সংক্রান্ত আদিম সত্যে পৌঁছে যাওয়া যায়।

এইরকম কতো করেছি। পরমপিতার দয়ায় যা' করেছি তা' করেছি with every surrender (পূর্ণ আত্মসমর্পণ নিয়ে) এবং unsuccessful (অকৃতকার্য্য) হয়েছি ব'লে মনে পড়ে না। আমি যখন ডাক্তারী ছেড়ে দিলাম, কতলোকে দুঃখ করতো।

যতীনদা—জিজ্ঞাসা করতেন না, রোগের ডাইরি নিতেন না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আলাপ করতাম, গল্প করতাম, লক্ষ্য করতাম। রোগীর কষ্টকে নিজের কষ্ট ব'লে বোধ করতাম। তাই, রোগী হাতে নিলে, তাকে ভাল না করা পর্য্যন্ত স্বস্তি পেতাম না। ....

যতীনদা—Mental characteristics (মানসিক বৈশিষ্ট্য) দেখে ওষুধ দিলেই তো হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—Mental characteristics-এর (মানসিক বৈশিষ্ট্যের) সাথে physical characteristics (শারীরিক বৈশিষ্ট্য) যেখানে মিলে যায়, তার সঙ্গে সঙ্গতি রেখে ওষুধ দিলে পনেরো আনা ঠিক হবে। যেমন mental characteristics (মানসিক বৈশিষ্ট্য) আছে লোক সম্বন্ধে আতঙ্ক ও সন্দেহ, বাইরে চোখটাও যদি তেমনি মিট-মিট করতে থাকে, তবে বুঝবেন যে সেই অনুযায়ী ওষুধ দিলে কাজ হবে।

যামিনীদা—আচ্ছা হোমিওপ্যাথী যে ম্যালেরিয়ায় কার্য্যকরী হয় না, তা কেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমার মনে হয়, দুই রকম জীবাণু আছে, একরকম জীবনীশক্তি ক'মে যাওয়ার দরুন ভিতর থেকে সৃষ্টি হয়, হোমিওপ্যাথি তাতে কাজ করে। আর একরকম বাইরের infection (সংক্রমণ) থেকে হয়, তাতে সাধারণতঃ হোমিওপ্যাথি কাজ করে না। আমার মনে হয় এইরকম, অবশ্য আমি ঠিক জানি না। আ.প্র.১৪/৮.১১.১৯৪৮

।। ডাক্তারের কিসের দাম ।।

দাম হ'লো ডাক্তারের বোধশক্তির। দামী ওষুধ দিলেই যে কাজ হয় তা' নয়। যেখানে যা' প্রয়োজন ঠিক সেই জিনিষটি ঠিকমাত্রায় দিতে হবে। ভাল ডাক্তারের পরীক্ষা ওখানে। ডাক্তারের হওয়া চাই প্রকৃত বিজ্ঞানী।

একজন ডাক্তারবাবু বললেন—আজকাল Speed-এর (গতিবেগের) যুগ, তাড়াতাড়ি ফল চায়, তাই অতো ভাববার অবকাশ পায় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—চেষ্টা করলে ঐভাবে ভেবে ঠিক করার speed-ও (গতিবেগও) বেড়ে যায়।

আ.প্র.১৪/৮.১১.১৯৪৮

।। কোষ্ঠকাঠিন্য ও লিভারের দোষ সহ ব্লাড-প্রেসারে ।।

অর্জ্জুন, গুলঞ্চ, ছোট চাঁদা, বেড়েলা, হরিতকী, বয়ড়া, আমলকী, কটকী প্রত্যেকটি সিকি তোলা পরিমাণ নিয়ে আধ সের জলে সিদ্ধ ক'রে আধ পোয়া থাকতে নামিয়ে রোজ একবার কিংবা দু'বার খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য ও লিভারের দোষ-সম্বলিত ব্লাড-প্রেসারে উপকার হয়। প্রত্যেকটি সিকি পরিমাণ দেওয়াতে পায়খানা যদি রীতিমত পরিষ্কার না হয়, তবে হরিতকী, আমলকী , বয়ড়া চার আনা স্থলে ছয় আনা কিংবা ততোধিক পরিমাণ নিতে হবে।

আ.প্র.১৫/১৮.১১.১৯৪৮

।। বই দেখে ওষুধের ব্যবস্থা দিতে পারবে কখন ।।

. কার কী প্রয়োজন, কার গলদ কোথায় ও তার প্রতিকার কী, সেইটে ভাল ক'রে ঠিক ঠিক বুঝে তেমনিভাবে যদি ওষুধ প্রয়োগ করার বুদ্ধিটা মাথায় গজায়, সূক্ষ্ম বিবেচনার সঙ্গে সব দিকে নজর রেখে তেমন ক'রে অনুভব ও অনুধাবন যদি করতে পার, কার system (শরীরবিধান) কিরকম, কোন্‌টা কার উপযোগী হবে, কিসে বিরূপ প্রতিক্রিয়া হবে না, সেইটে ধ'রে যদি ওষুধ দিতে পার, তবে কাল থেকেই তুমিই বই দেখে ব্যবস্থা দিতে আরম্ভ করতে পার।

আ.প্র.১৫/২৫.১১.১৯৪৮

।। মেয়েদের নাড়ী ও জরায়ুর জন্য ।।

সিকিতোলা অশ্বগন্ধার মূল ঋতুস্নানের দিন স্নানান্তে ভিজে কাপড়ে ভিজে চুলে পরিষ্কার পাটায় (ঝালের লেশমাত্র থাকবে না) দুধ দিয়ে বেটে মাসে একবার করে খেতে হবে। এতে মেয়েদের নাড়ী ভাল হয়, জরায়ু সবল হয়, স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য সারে, সন্তান সুস্থ হয়। ছেলেপেলে না হওয়ায় এবং মেয়ে বেশী হওয়ায় এ-ওষুধ দেওয়া চলে।

আ.প্র.১৫/২৮.১১.১৯৪৮

।। হৃৎপিণ্ড ও স্নায়ুর বিশেষ দুর্বলতায় ।।

অবিহিত পন্থায় 'ভজন' করা-জনিত যে হৃৎপিণ্ড ও স্নায়ুর দুর্বলতা; শঙ্খপুষ্পী ও অর্জুনের গুঁড়ো দুধ ও চিনি দিয়ে খাওয়ায় তা' প্রায় সারে। আ.প্র.১৫/১১.১২.১৯৪৮

।। স্বাভাবিক চিকিৎসক হ'তে গেলে কি চাই ।।

কথাপ্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—চিকিৎসক হ'তে গেলে পর্য্যবেক্ষণ চাই। রোগীর আপাদমস্তক এক নজরে দেখে ধ'রে ফেলা চাই— তার মোচটা (গোঁফটা) কেমন, ভুর রেখাটা কেমন, চোখের ভঙ্গীটা কেমন, কানটা কিরকম, চুলের বিন্যাস কেমনতর, প্রথম কী কথা কয়, কথাটার ভাব ও কায়দা কেমন, পা-টা কেমন ভাবে ফেলে—এর থেকে

বিশিষ্ট লক্ষণ ঠিক ক'রে নিতে হয়। এমন ক'রে বই পড়া চাই, ওষুধের চরিত্র চেনা চাই, আয়ত্ত করা চাই, ওষুধের চেহারা জানা চাই, যাতে রোগীর হাঁটাটা পর্য্যন্ত ক'য়ে দেবে সে কী ওষুধ চায়। এইগুলি যে যত এস্তামাল করবে সে তত হবে স্বাভাবিক চিকিৎসক, সাজানো চিকিৎসক নয়। প্রথমে গুচ্ছের ওষুধ নিতে নেই। তুমি যেমন একশ কুড়িটা ওষুধওয়ালা মেটিরিয়া মেডিকা-টা পড়ছ। ওইটের উপর ভিত্তি ক'রে অগ্রসর হওয়া লাগে। তা' না ক'রে এক সঙ্গে কতকগুলি বড় বড় বই পড়তে গেলে তা' হজম হয় না। কোনটার উপর দখল হয় না। হাতুড়ের মত হ'য়ে থাকে।

প্রশ্ন—ডাইলিউশন এবং সময়ের ব্যবধান সম্বন্ধে আপনার কী মত?

শ্রীশ্রীঠাকুর—দীর্ঘস্থায়ী অসুখ হ'লে উঁচু মাত্রা দিয়ে লক্ষ্য করতে হয়। রোগের চরিত্র যদি ধ'রে থাক এবং যদি বোঝ ওষুধ নির্ব্বাচন ঠিক হয়েছে অথচ সময়মতো কোন কাজ হ'চ্ছে না, এমন ক্ষেত্রে প্রয়োজন মতো ঐ ওষুধের উচ্চতর মাত্রা দিতে পার। যে-কোন মাত্রাই দাও, ওষুধের চরিত্র ঠিক হ'লে কাজ দেবেই, সময় কম, বেশী নিতে পারে। বিশিষ্ট লক্ষণই মাত্রা ব'লে দেয়। ... কতকগুলি গ্রহের চরিত্র যদি ঠিক ক'রে রাখ এবং তার সঙ্গে ওষুধের মিল ক'রে রাখ, ওতেও ফল পেতে পার। এভাবে এস্তামাল করলে জ্যোতিষ যদি নাও জান, জ্যোতিষমতে ফলাফল ক'য়ে দিতে পারবে। আর আছে পুরানো একখানা চটিবই 'নাড়ী-বিজ্ঞান' ব'লে। সেই বই পড়ে ও সঙ্গে সঙ্গে রোজ কুড়ি-পঁচিশটা হাত দেখে নাড়ীজ্ঞানটা যদি আয়ত্ত ক'রে নিতে পার, তখন নাড়ী দেখেই বুঝতে পারবে কী রোগ, কী ব্যাপার।

আ.প্র.১৫/১৬.১২.১৯৪৮

।। প্রকৃত চিকিৎসক কে ।।

কথায়-কথায় শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—আগের মতো ডাক্তার আজকাল আর দেখা যায় না।

বড়দা—আমাদের দেশে একই ডাক্তার হয়তো দাঁতও দেখছে, চোখও দেখছে, অস্থিও দেখছে, হার্টও দেখছে, লাঙস্‌ও দেখছে, তাই পাশ্চাত্যের ডাক্তারদের মত বিশেষজ্ঞ হ'তে পারে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর— যে সবটা দেখতে পারে সেই তো প্রকৃত চিকিৎসক। মানুষের চিকিৎসক সে। শুধু চক্ষু-চিকিৎসক নয়।

অনিলবাবু—রাশিয়ায় রোগ নিরূপণ-মূলক বিশেষ পরীক্ষা ও তার বিবরণ ছাড়া কোন চিকিৎসায় হাতই দেয় না। তাদের নিজস্ব রোগনির্ণয় ব'লে কিছু নাই।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওতে power of intuition (অন্তর্দৃষ্টির ক্ষমতা) ক'মে যায়।

আ.প্র.১৫/১৮.১২.১৯৪৮

।। নাড়ী দেখা ।।

কেষ্টদা নাড়ী-বিজ্ঞান বই পড়ছেন। সেই সম্বন্ধে কথা তুললেন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—পড়তে হয়, আর পড়ার সঙ্গে নাড়ী দেখে পড়ার বিদ্যেটা পরখ ক'রতে হয়। ভূয়োদর্শন ছাড়া এসব জিনিষ হবার নয়।

কেষ্টদা—ডাক্তারী মতে দেখাও কি চলে এই সঙ্গে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—তা' দেখবেন।

কেষ্টদা—একটা মিশ্রণ হ'য়ে যাবে, দুটোর দুই রকম।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যা' পড়ছেন, তার পুরশ্চরণ হ'য়ে যাবে। ওর মধ্য দিয়ে রীতি এসে যাবে। সার্থক সমন্বয় ঠিক পাবেন।

আ.প্র.১৫/২৩.১২.১৯৪৮

।। একই চিকিৎসা-বিজ্ঞানের নানা দৃষ্টিভঙ্গী ।।

হোমিওপ্যাথি, এ্যালোপ্যাথি, কবিরাজী, এইসব মূলতঃ আলাদা নয়। সবগুলি একই চিকিৎসা-বিজ্ঞানের নানা দৃষ্টিভঙ্গী। বাহ্য অসঙ্গতির মধ্যে অন্তর্নিহিত সঙ্গতি ও সামঞ্জস্য কোথায়, ভেবে দেখা লাগে। তাতে লাভ বই ক্ষতি নেই। বরং পরস্পরকে পরস্পরের পরিপূরক ও সহায়ক ক'রে তোলা যায়।

আ.প্র.১৫/৮.১.১৯৪৯

।। ফি কম দিলে কি করবে ।।

একটি দাদা একজন অডিটর গুরুভাই-এর কথা বললেন, অনেকে ফি কমিয়ে দিতে চায় ব'লে তিনি তাদের কাজ করছেন না।

শ্রীশ্রীঠাকুর তাই শুনে বললেন—কোন client (মক্কেল) ছাড়া ভাল নয়। বরং বলা ভাল—আমি কিছু চাই না, আপনার কাজ আমি করব, কারণ আপনি আমার। তবে দিতে যদি চান আপনার সামর্থ্য থাকলে, ফি কমাবেন না। এতেই মান বাড়ে, rigid (অনমনীয়) হ'লে তা' হয় না। আর এতে ঘর বেড়ে যায়। ডাক্তারী করার সময় এরকম করতাম। বলতাম রোগী আমি এমনিই দেখব। তার সঙ্গে পয়সার কোন সম্পর্ক নেই। তবে, আমাকে কিছু দেবার ইচ্ছা যদি থাকে, সামর্থ্য থাকলে, ফি কমিও না। অবশ্য মোটে কিছু না দিলেও রোগী দেখার বাধা হবে না। এতে রোগীরা নিজে থেকেই competition (প্রতিযোগিতা) ক'রে দিনের পর দিন ফি বাড়িয়ে দিতে লাগল। ঘরও বেড়ে যেতে লাগল।

আ.প্র.১৫/২২.১.১৯৪৯

।। প্রসঙ্গঃ নাম-চিকিৎসা ।।

আমরা কুষ্টিয়ায় একটা হাসপাতাল করেছিলাম। ত্রিশ-বত্রিশটা bed (শয্যা) ছিল। যেসব রোগীর আশা ছেড়ে দিত তাদের উপর experiment (পরীক্ষা) করা হ'তো। রোগীর মাথা বা গায়ে হাত দিয়ে নাম ক'রে তার ভিতরকার vital urge (জীবনীয় আকুতি)

বাড়িয়ে দেওয়া হ'তো। যদি না সারে কে কী বলবে, কে কী ভাববে, নামকরনেওয়ালাদের ভিতর তেমন-ভাব থাকলে rapid effect (দ্রুত ক্রিয়া) হয় না। নাম করলে vibration (কম্পন)-এর সৃষ্টি হয়, ভিতরে যেতে তা' ধাক্কা লাগায় heat (তাপ) হয়। ... রোগীকে স্পর্শ ক'রে নাম করলে রোগী ... vital push (জীবনীয় উদ্দীপনা) পায়।

আ.প্র.১৫/৬.২.১৯৪৯

।। কিউরোপ্যাথ হ'য়ো ।।

হোমিওপ্যাথ হ'ন, কিন্তু হোমিওপ্যাথির গর্ত্তে পড়বেন না। অ্যালোপ্যাথ হন, কিন্তু অ্যালোপ্যাথির গর্ত্তে পড়বেন না। Curopath (কিউরোপ্যাথ) হন, যাতে রোগ সারে, তাই করেন।

আ.প্র.১৫/৯.২.১৯৪৯

।। রোগীর কোন্‌টা খাঁকতি কোন্‌টা লোভ বুঝতে হয় ।।

জনৈক দাদা— রোগীর বিশেষ খাদ্যের প্রতি আগ্রহ। তাই খেয়ে রোগ সারার দৃষ্টান্ত তো দেখা যায়।

শ্রীশ্রীঠাকুর — বুঝতে হয় ওইটের deficiency (খাঁকতি) ছিল। আবার লোভেও অমনতর আগ্রহ হয়। পেটের অসুখের রোগী পায়স খেতে চায় লোভে। কোন্‌টা deficiency (খাঁকতি), কোন্‌টা লোভ তা' determine (নির্ণয়) করা ডাক্তারের কাজ।

আ.প্র.১৫/৯.২.১৯৪৯

।। চিকিৎসা ব্যাপারে হাতেখড়িই হয় না কখন ।।

অনেক সময় বলে, অ্যালোপ্যাথিতে রোগ চাপা দেয়। চাপা দেওয়া মানে কারণ দূর না ক'রে সাময়িক রোগ কমান। কিন্তু যেমন ধরেন, কুইনাইনে ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করে। কিন্তু মাত্রা আছে। তার আগে জ্বর ছাড়লেও কুইনাইন ছাড়তে নেই। সেই অবস্থার পরে জ্বর হ'লে চাপা দেওয়া বলা ঠিক হবে না। বলা চলে পুরো চিকিৎসা করা হয়নি। আবার aggravation (রোগবৃদ্ধি) কথাটা সম্বন্ধেও অনেকের বোধ নেই। রবারটা টেনে লম্বা করা হ'লো, তখন তার প্রবল প্রবণতা হয় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার। হোমিওপ্যাথিক ওষুধ ব্যবহারের ফলে যখন রোগ সারার প্রাক্ লক্ষণ হিসাবে সাময়িকভাবে রোগ বাড়ে, তাকে বলে aggravation (রোগবৃদ্ধি), কিন্তু ঠিক ওষুধ প্রয়োগ না করার ফলে রোগের নিজস্ব গতিতে যখন রোগের বাড়াবাড়ি হয় তখন তাকে কিন্তু হোমিওপ্যাথি মতে aggravation (রোগবৃদ্ধি) বলা চলে না। হোমিওপ্যাথি মতে যে রোগবৃদ্ধি রোগ-নিরাময়ের অব্যবহিত পূর্ব্বে সংঘটিত হয়, তাকে অ্যাগ্রাভেশন বলা যায়। চিকিৎসকের যদি এ বিষয়ে সঠিক বোধ না থাকে, তা' হ'লে বুঝতে হবে, চিকিৎসা ব্যাপারে তার হাতেখড়িই হয় নি।

আ.প্র.১৫/৯.২.১৯৪৯

।। মানসিক লক্ষণের উপর গুরুত্ব কেন হোমিওপ্যাথিতে ।।

যখন শরীরের কোন অংশের কার্য্যকারিতা নষ্ট বা বিকৃত হয় তখন তা' উপযুক্ত সাড়া দিতেও পারে না, নিতেও পারে না, সঙ্গে প্রাণতরঙ্গের মধ্যে একটা বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি হয়। সেটা শুধু সেখানেই সীমাবদ্ধ থাকে না, তদ্দরুন মানসিক রোগলক্ষণও দেখা যায়। শরীর, প্রাণ, মন, এর যে-কোন জায়গায় বিকার দেখা দিলেই তা' দেখতে দেখতে এই তিনস্তরে ছড়িয়ে পড়ে। কোন্‌টা আগে, কোন্‌টা পরে, তা' অনেক সময় নির্ণয় করা কঠিন হ'য়ে পড়ে। অনেক সময় রোগের বাহ্যিক লক্ষণ প্রকাশ পাবার আগেই মানসিক লক্ষণ হাজির হয়, যার দরুন সুস্থ অবস্থাটা ভাঙ্গতে শুরু করে। তখনই তার প্রতিকার ক'রতে পারলে দৈহিক রোগের আক্রমণ অনেকখানি প্রতিহত হয়। তাই, মানসিক লক্ষণের উপর জোর দেওয়া একান্ত প্রয়োজন। অসুস্থতার বোধ যখন যে-স্তরেই মানুষের হোক, তখনই তার প্রতিবিধান ক'রতে পারলে, আমার মনে হয় রোগের বাড়াবাড়ি হ'তে পারে না। যাদের নামধ্যান, আত্মবিচার, আত্মসংশোধন, সু-নিয়ন্ত্রিত উপবাস, সৎচিন্তা, সৎকর্ম্ম, সদালোচনা, সদ্‌গ্রন্থপাঠ, সৎসঙ্গ, প্রসন্নতা, প্রফুল্লতা ও পবিত্রতার অভ্যাস আছে, তারা অনেক সুস্থ থাকতে পারে। যারা খুব সুকেন্দ্রিক ও সচেতন তারা রোগ শুরু হবার আগেই বুঝতে পেরে তা' এড়িয়ে যেতে পারে। শুধু অসুখবিসুখে নয়, এইভাবে বহু বিপদ-আপদ ও দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলা যায়। যজন, যাজন, ইষ্টভৃতি করলে কাটে মহাভীতি। এ একেবারে নির্ঘাত সত্য। যে যত নিষ্ঠাসহকারে করে, সে তত টের পায়। আ.প্র.১৫/২৮.২.১৯৪৯

।। রোগনিরাময়ের ব্যাপারে বিশেষভাবে কি দেখবে ।।

রোগনিরাময়ের ব্যাপারে রোগীর feeling (বোধ)-টা বিশেষভাবে দেখা লাগে। Feeling (বোধ) normal (স্বাভাবিক) না হ'লে রোগ আছে বুঝতে হবে, যদিও স্পষ্টতঃ রোগের কোন লক্ষণ দেখা যায় না। স্বস্তিবোধ না হওয়াটাও একটা রোগ-লক্ষণ। ওটাকে উপেক্ষাও করতে নেই, প্রশ্রয়ও দিতে নেই। সুস্থ হ'য়ে ওঠার ব্যাপারে রোগীর ইচ্ছাশক্তি ও সক্রিয় সহযোগিতার একটা অবদান আছে। ডাক্তারের এমনতর হাবভাব, কথাবার্তা ও ব্যবহার এস্তামাল করা লাগে, যাতে রোগীর মনে সুস্থ হওয়ার ইচ্ছা প্রবল হ'য়ে ওঠে। রোগীর খাদ্য, চিন্তা, সঙ্গ ও আচার ইত্যাদি রোগ-নিরাময়ের সহায়ক হওয়া দরকার।

আ.প্র.১৫/২৮.২.১৯৪৯

।। নাড়ী দেখতে হ'লে ।।

তিনটে আঙ্গুল দিয়ে সমান চাপ দিয়ে ধ'রলে, যেটা প্রবল সেইটেই বেশী টোকা দিতে থাকে। বায়ু অর্থাৎ স্নায়ুতে গোল থাকলে সেইটের স্পন্দন বেশী হয়। পিত্তে অর্থাৎ মূলতঃ লিভারে গোলমাল থাকলে মাঝেরটায় টোকা বেশী দেবে। কফ বেশী থাকলে আর দুটো

ছাপিয়ে সেইটে প্রবল হবে। এর আবার নানা রকমারি অবস্থান ও সমাবেশ আছে। তাই দিয়ে determine (নির্ধারণ) করা যায়, কার ধাত কি রকম। আ.প্র.১৫/২৮.২.১৯৪৯

।। হোমিওপ্যাথির নানা কথা ।।

প্রশ্ন—Potentisation (শক্তিকৃতকরণ) মানে কী?

শ্রীশ্রীঠাকুর—Potentisation (শক্তিকৃতকরণ) মানে active dose-এ (সক্রিয় মাত্রায়) পরিণত করা। হোমিওপ্যাথি হল theraphy of doses (মাত্রাসমন্বিত চিকিৎসা)।

আ.প্র.১৫/২৮.২.১৯৪৯

একটা কথা মনে রাখা দরকার। ওষুধ দেওয়া চাই similar (তৎসদৃশ), same (তা) নয়। পেটের ব্যথা দেখে যে আমি ভাটির পাতা দিয়েছিলাম, ভাটির পাতা খেয়ে যদি ঐরকম হ'ত, সেখানে ভাটির পাতা দিলে কাজ হ'ত না। সেখানে same (তা) হ'ত, আর একটা কথা। সব aggravation (বাড়া বা রোগবৃদ্ধি) সারার দিকে নয়। কোন কোন ক্ষেত্রে রোগ বেড়েই চলে। কোন্ বাড়াটা সারার দিকে আর কোন্‌টা রোগেরই বৃদ্ধি তা' বোঝা চাই। আর দেখতে হবে aggravation-এ (বাড়ায় বা রোগবৃদ্ধিতে) রোগীর system (শরীর-বিধান) যেন ছিঁড়ে না যায়। হোমিওপ্যাথরা অ্যালোপ্যাথদের মত রোগজীবাণুগুলিকে সরাসরি মারতে চায় না। কিন্তু প্রতিরোধশক্তিকে বাড়িয়ে দেয়, যার ফলে হয় সেগুলি শরীর থেকে বেরিয়ে যায়, নয় নিশ্চিহ্ন হ'য়ে যায়।...

কোন রোগী আস্‌লে রোগের বৈশিষ্ট্য এবং রোগীর বৈধানিক বৈশিষ্ট্যগুলি দেখতে হয়। দুই দিক দিয়েই খাটে এমনতর একটা ওষুধ যদি পাওয়া যায়, তাহ'লে তো ভালই। সেই ওষুধই দিতে হয়। তা' যদি না পাওয়া যায় তবে প্রথমটা রোগের বৈশিষ্ট্যমত ওষুধ দেওয়া ভাল। তাতে ফল না পেলে রোগীর বৈধানিক বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী ওষুধ দিতে হয়। Anatomy (শারীরস্থান বা দৈহিক গঠন তন্ত্র) ভাল ক'রে জানতে হয়।

আ.প্র.১৫/১.৩.১৯৪৯

।। ক্রমোপ্যাথি ।।

লাল, নীল, হল্‌দে, বেগুনী, সবুজ, কালো ইত্যাদি নানা রঙের শিশির মধ্যে জল দিয়ে সেই শিশিগুলি রোদে রেখে দিতে হয়। পরে ভাল ক'রে নাড়িয়ে সেই জল খাইয়ে বিভিন্ন রকমের অসুখ সারান যেতে পারে। একে বলে ক্রমোপ্যাথি। কোন্ রোগে কোন্ রংয়ের শিশির জল উপকারী বাস্তবে পরীক্ষা ক'রে দেখতে হয়। এ সম্বন্ধে গবেষণা ক'রে দেখা যেতে পারে। সূর্য্যই বিশ্বপ্রাণের উৎস। সূর্য্যকিরণের মধ্যে র'য়ে গেছে সাতটা রংয়ের সমাবেশ। প্রত্যেকটা রংয়েরই অবদান আছে, প্রাণীর দেহে। কোন্‌টার কী বিশিষ্ট কাজ সে সম্বন্ধে ভাবা ও পরীক্ষা ক'রে দেখা ভাল। যে-কোন মতেই চিকিৎসা করা যাক, জিনিষটা এমনভাবে

আয়ত্ত ক'রতে হয় যাতে রোগীই যেন ব'লে দেয় সে কী ওষুধ চায়। চিকিৎসকের nervous system (স্নায়ু বিধান) খুব তুখোড় হওয়া চাই যাতে রোগীকে দেখা-মাত্র সে বোধ করতে পারে তার ভিতর ও বাইরের অবস্থাটা কী। আ.প্র.১৫/১.৩.১৯৪৯

।। বিভিন্ন প্রকারের অজীর্ণে ।।

শালপাণি, গণিয়ারী, কুলেখাড়া, ভৃঙ্গরাজ, কালমেঘ, গুলঞ্চ, কুরচি ও হরিদ্রা প্রত্যেকটি এক সিকিমাত্রা নিয়ে আধসের জলে সিদ্ধ ক'রে আধপোয়া থাকতে নামাতে হবে। এই পাচন ঈষদুষ্ণ অবস্থায় সেবন করা বিধি। ধারাবাহিকভাবে বেশ কিছুদিন এটা খেলে ভিতর থেকে অজীর্ণ-রোগের প্রতিকার হ'তে পারে। অবশ্য কোন ওষুধই সবার ক্ষেত্রে সমভাবে উপযোগী নয়। আ.প্র.১৫/১.৩.১৯৪৯

।। রোগীর খোঁজ-খবর কতটা নিতে হয় ।।

প্যারীদা আসতেই শ্রীশ্রীঠাকুর তার কাছে একজন রোগীর খবর নিলেন।

প্যারীদা—যা ব্যবস্থা দিই সেইমত ওষুধ খাওয়ায় না, এই তো দোষ।

শ্রীশ্রীঠাকুর— হয়ত অভাবের দরুন ওষুধ কিনতে পারে না, সেক্ষেত্রে তোমার ওষুধ নিজে ভিক্ষা ক'রে যোগান দেওয়া লাগবে।

প্যারীদা—যদি খুলে বলে তাহ'লেও তো হয়।

শ্রীশ্রীঠাকুর—অনেকে আত্মমর্য্যাদাবোধের দরুন তা' খুলে বলতে পারে না। সে জায়গায় নিজে বুঝে খোঁজ খবর নিতে হয়। আ.প্র.১৬/১৩.৪.১৯৪৯

।। আমার ডাক্তারী ।।

ডাক্তারী ছিল আমার পেশা। মানুষকে relief (সোয়াস্তি) দেওয়া ছিল আমার interest (স্বার্থ)। ঐটা আমাকে পেয়ে বসেছিল। অনবরত ভাবতাম, বই দেখতাম কিসে প্রত্যেকের অসুখ তাড়াতাড়ি ভাল ক'রে সারে। এই নিয়ে absorbed (নিবিষ্ট) হ'য়ে থাকতাম। এইভাবে লোকের ভীড় জমতে লাগল। একজন রোগী হাতে নিলে তার বাড়ির পাশে গিয়ে ঘুরতাম, রোগীর জন্য অস্বস্তি লেগে থাকত। তাই তার বাড়ীর কাছে-পিঠে ঘুরতাম যাতে বাড়ীর লোক কেউ আমাকে দেখে ডাকে। রোগীর জন্য অস্বস্তি থাকলেও, নিজে থেকে বারবার যাওয়াটা শোভন নয় ব'লে ঐ রকম করতাম। টাকার প্রতি খেয়াল ছিল না। রোগীকে আরাম ক'রে তোলাই ছিল আমার বুদ্ধি। ভোরে উঠতে না উঠতেই দেখতাম, রোগীদের বাড়ী থেকে গাড়ী, পাল্কী এসে জুটে যেত। বাস্তব জীবনে ধর্ম্ম পরিপালন করার বুদ্ধি ছিল। ব্যক্তিগত সাধন-ভজন করণীয় যা' সেগুলি যেমন চালাতাম সঙ্গে-সঙ্গে লক্ষ্য থাকত পারিপার্শ্বিকের সেবার দিকে। হয়তো কুড়ি টাকা পেলাম, তার থেকে দশ/বার টাকা গরীব রোগীদের ওষুধপত্র ও পথ্যাপথ্যের ব্যবস্থা করতে ব্যয় হ'য়ে যেত। সকলেই আমাকে নিয়ে

টানাটানি করত। রোগীরাই নিজেদের মধ্যে competition (প্রতিযোগিতা) ক'রে আমার ফি বাড়িয়ে দিতে লাগল। আমার সাধারণ visit (দর্শনী) ক'রে ফেলেছিল ষোল টাকা। টাকার পরে লক্ষ্য ছিল না, আবার কিছু না নিলে মান থাকে না, কদর থাকে না, তাই নিতাম। চাইনি কারও কাছে কিছু, টাকা তখন আমার পিছনে ছুটত। Monthly (মাসিক) হাজার দেড়েক টাকা আয় উঠেছিল। ওদিকে যখন সময় বেশী দিতে পারতাম না, তখন ক'মে গিয়ে মাসে পাঁচ সাতশ টাকা তারপর চারশ টাকা মতো পেতাম।

আ.প্র.১৭/২৯.৪.১৯৪৯

।। শরীর-মন দুটোকেই ঠিক করা লাগে ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর একটি দাদাকে জিজ্ঞাসা করলেন—তুমি হোমিওপ্যাথ তো?

দাদাটি বললেন—হ্যাঁ।

শ্রীশ্রীঠাকুর— হোমিওপ্যাথ যখন রোগীর মানসিক লক্ষণ সম্বন্ধে খোঁজ করে, এ্যালোপ্যাথরা তখন হাসে, বলে—ও দিয়ে কী হবে?

উক্ত দাদা—ওরা বলে রোগ তাড়াও, আমরা চাই মনোবল বাড়াতে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—দুই-ই চাই, কোন খাঁকতিই রেহাই দেয় না। শরীর-মন দুটোকেই ঠিক করা লাগে। রোগীর বোধ একটা বড় কথা। আ.প্র.১৭/৯.৬.১৯৪৯

।। অসুস্থতা কেন ।।

আমার সত্তার পক্ষে যা' প্রয়োজন তার চাইতে বেশী যদি উপভোগ ক'রতে যাই, তাহ'লে অসুস্থ হ'য়ে পড়ব। আমার অসুখটা প্রকৃতির শাসন। আ.প্র.১৭/১৮.৬.১৯৪৯

।। জীবাণুর কাজ ।।

এক-একটা জীবাণু শরীরে লক্ষণ সৃষ্টি করে আলাদা রকমের। জীবাণুর structure (গঠন) মাফিক গুণ ও ক্রিয়া হয় আমাদের শরীরের উপর। আ.প্র.১৮/১.৮.১৯৪৯

।। আরোগ্যের দিকে লোভ দাও ।।

টাকার দিকে লোভ না দিয়ে আরোগ্যের দিকে লোভ দিতে হয়। ফি বাড়াবার লোক আপনি জুটবে। জানার অহঙ্কার থাকা ভাল নয়, conviction (প্রত্যয়) থাকা ভাল। এমনতর acquisition (অধিকার) থাকা দরকার যাতে রোগই ওষুধ বাতলিয়ে দেয়। Interest (আগ্রহ) যত বাড়বে, তত মেধা বেড়ে যাবে। একটি রোগী বহুজনের কাছে চিকিৎসা ক'রে ফল না পেয়ে আমার কাছে এলো। ৩/৪ দিন ঘোরে, কোন ওষুধ দিইনি। একদিন দেখলাম জোরে থুথু ফেলার চেষ্টা ক'রছে। থুথু পড়ছে কাছে। নাক্সভম ২০০ দিলাম। পরদিন সকালে এসে বলল, বারো আনা সেরে গেছে। আর ২ দিন সুগার অফ মিল্ক দিলাম। সেরে

গেল। বলল—কী মন্ত্র ঝেড়ে দিয়েছি। থুথু পড়ার রকম দেখে বুঝেছিলাম সংশ্লিষ্ট যন্ত্র দুর্ব্বল হ'য়ে গেছে। রোগনির্ণয় ঠিক হ'লে ওষুধ কম ব্যবহার করা লাগে।

আ.প্র.১৮/১৬.৮.১৯৪৯

।। পথ্যবিজ্ঞানের বই কেমন হবে ।।

পথ্যবিজ্ঞান সম্পর্কে বই এমন ক'রে লিখতে হয় যাতে শুধু পথ্যের manipulation-এ (বিনায়নে) সবরকম রোগ আরোগ্য করা যায়। এক কথায়, পথ্যই যাতে ওষুধের মত কাজ করে। কোন্ রোগ কিভাবে, কোন্ মাত্রায়, কী পর্য্যায়ে, কোন্ কোন্ পথ্যে সারে সেসব কথা এমনভাবে গুছিয়ে পরিষ্কার ক'রে লিখে দিতে হয়, যাতে মেয়েছেলেরা পর্য্যন্ত তা' প'ড়ে সহজে বুঝতে পারে এবং প্রয়োজনমতো পরিবার-পরিবেশের ক্ষেত্রে নির্ভুলভাবে প্রয়োগ ক'রতে পারে। আ.প্র.১৮/৩১.১০.১৯৪৯

।। চিকিৎসকের কেমন দৃষ্টি চাই ।।

চিকিৎসকের চাই শোনদৃষ্টি। প্রত্যেকটি রোগী সম্বন্ধে একটা সঠিক ধারণায় উপনীত হ'তে হবে এবং সেইমত চিকিৎসা করা লাগবে। আ.প্র.১৮/৯.১২.১৯৪৯

।। চিকিৎসায় একপেশে ভাব থাকা ভাল না ।।

একজন কবিরাজ প্রসঙ্গত শ্রীশ্রীঠাকুরকে বললেন—অম্বল থাকলে ডাল হজম হয় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমাদের কোন bias (একপেশে ভাব) থাকা ভাল না। সব অম্বলের ক্ষেত্রেই যে ডাল খারাপ করে তা' কিন্তু নয়। স্নায়ুগত অপটুতা থেকে যেখানে অম্বলের সৃষ্টি হয় সেখানে ডালের মত তৈজস-পদার্থই দরকার। অবশ্য সেটা খুব সুসিদ্ধ হওয়া চাই। সমস্ত জিনিষগুলিই ওষধি। তাই শুধু খাদ্যের বিহিত প্রয়োগে রোগ সারান যায় কিনা, তা' দেখতে হবে। একটা জিনিষ যে দেব, তার কুপ্রভাব যদি কিছু থাকে তার প্রতিকারের জন্য হয়তো আর একটা তরকারী বা অন্য কিছু দিয়ে দিলাম। যেমন কোন ক্ষেত্রে ডালের সঙ্গে হয়তো কাঁচকলা, পেঁপে ও আমলকি দিলে ডাল হজম হওয়ার পক্ষে সুবিধা হ'তে পারে। এইরকম ক'রতে গেলে রোগী নিয়ে অনেক সময় কাটানো লাগে, তার ধাঁচ ধরণ বোঝা লাগে। রোগীর উপর প্রকৃত দরদ থাকলে, তাকে ভাল ক'রে তোলবার উদগ্র আগ্রহ থাকলে, তার ভিতর-দিয়ে ধীরে-ধীরে চিকিৎসকের অন্তর্দৃষ্টি গজিয়ে যায়।

আ.প্র.১৮/৯.১২.১৯৪৯

।। আমার চিকিৎসা-পদ্ধতি ।।

আমি যখন চিকিৎসা করতাম তখন একটা প্রধান ওষুধ দিয়ে সঙ্গে-সঙ্গে অন্যান্য ওষুধ এমন ক'রে দিতাম যাতে হার্টের বল রক্ষা হয়, শ্বাসযন্ত্রটা ঠিক থাকে, প্রস্রাবটাও ভাল হয়,

লিভার ও পেট সাম্য অবস্থায় থাকে। কারণ, যে-কোন অসুখ হ'লেই ওগুলি একটু ক্ষতিগ্রস্ত হয়ই। তাই ওগুলি তাজা রাখার ব্যবস্থা ক'রলে রোগ তাড়াতাড়ি নিরাময় হয়, এবং সহসা তার পুনরাবৃত্তি হয় না। আ.প্র.১৮/৯.১২.১৯৪৯

।। খাদ্যনির্ভর-চিকিৎসা প্রসঙ্গ ।।

খাদ্যের উপর দাঁড়িয়ে কেমন ক'রে বিভিন্ন রকমের রোগী ও রোগ চিকিৎসা করা যায় সে-সম্বন্ধে বই লেখা লাগে। বায়ু-পিত্ত-কফওয়ালা মানুষ যারা, কিংবা এগুলির বিভিন্ন সমবায়ে যে-সব ধাতু ও প্রকৃতির সৃষ্টি হয়, সেই সব রোগীর ক্ষেত্রে কোন্ রোগে, কোন্ অবস্থায়, কোন্ খাদ্য, কী পরিমাণে, কোন্ পর্য্যায়ে দিতে হয় তা' ছবির মত স্পষ্ট ক'রে এঁকে দেখাতে হয়, যাতে সাধারণ লোকে সেগুলি প্রয়োগ ক'রে রোগ-ব্যাধি থেকে মুক্ত হ'য়ে সুস্থ দীর্ঘ জীবন লাভ করতে পারে। আর, এই চিকিৎসা-বিধান ব্যাপকভাবে চালু করার জন্য একটা মেটেরিয়া মেডিকা লেখা লাগে, তাতে কোন্ খাদ্যের শরীরের কোন্ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের উপর কি কি ক্রিয়া হয় তা' physiological explanation (শারীরতাত্ত্বিক ব্যাখ্যা)-সহ বিশদভাবে লিখে দেওয়া লাগে। আ.প্র.১৮/৯.১২.১৯৪৯

।। মৃত্যু ও ব্যাধির মূল কারণ ।।

উৎস-বিমুখ হ'লে মানুষের জৈবী-সংস্থিতিটা ধীরে-ধীরে ভাঙ্গনের দিকে এগোতে থাকে। Cohesive structure of intercellular affinity (আন্তঃকৌষিক সংস্থিতির সম্মিলনী গঠন) জিনিষটা দুর্ব্বল হ'য়ে পড়তে থাকে। ভালবাসা যত উবে যেতে থাকে, মানুষের জীবনীশক্তি তত হ্রাস পেতে থাকে। আ.প্র.১৮/১৪.১২.১৯৪৯

।। লিভার খারাপ আর পেটের গোলমালে ।।

একটি ভাই বললেন—আমার লিভারটা ভাল না। তাই পেটের গোলমাল লেগেই থাকে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—নিমগুলঞ্চ, কালমেঘ, কুলেখাড়া, গোলমরিচ একত্র বেটে কুলের মতো পরিমাণ বড়ি ক'রে শুকিয়ে রেখে রোজ সকালে খেলে উপকার হ'তে পারে। বহুদিন ধ'রে খেতে হয়। আ.প্র.১৮/২.১.১৯৫০

।। লিভারের দোষ, অম্বল, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদির জন্য ।।

নিমছাল, পলতাপাতা, অভাবে কণ্টকি, নিমগুলঞ্চ, হরিতকী, বহেড়া, আমলকি—সমভাগে মিলিয়ে দুই তোলা হবে। তা' আধসের জলে সিদ্ধ ক'রে আধপোয়া থাকতে নামিয়ে ঠাণ্ডা হ'লে চা-চামচের এক চামচ মধুসহ প্রত্যহ সকালে সেবন ক'রতে হবে।

পূর্ব্বের জ্বাল-দেওয়া ঐ উপকরণগুলি বিকালে ঐভাবে পুনরায় সিদ্ধ ক'রে ঠাণ্ডা হ'লে চা-চামচের এক চামচ মধুসহ সেবন করতে হবে। এটা লিভারের দোষ, অম্বল, কোষ্ঠকাঠিন্য, পরিপাক-যন্ত্রের বিকৃতিজনিত বাত ইত্যাদির উত্তম ওষুধ। আ.প্র.১৮/৬.১.১৯৫০

।। ডাক্তারী ক'রে ধর্ম্মপথে চলা ।।

প্রশ্ন—ডাক্তারী ক'রে ধর্ম্মপথে কিভাবে চলতে পারি?

শ্রীশ্রীঠাকুর—দুটোই allied (সম্পর্কিত)। ডাক্তারের কাজ হ'ল সেবা দেওয়া। শরীরের সেবার সঙ্গে মনের ও আত্মার পোষণ যদি যোগান যায় তাহ'লে শরীর সহজেই সুস্থ, সবল ও পুষ্ট হ'য়ে ওঠে। ওই ক'রতে গেলেই প্রথমে প্রয়োজন একজন আদর্শ পুরুষ এবং তাঁতে অচ্যুত অনুরাগ। অনুরাগ তাঁতে কেন্দ্রায়িত হ'লে ধীরে-ধীরে তা' সবার উপর ছড়িয়ে পড়ে। পরিবেশ বাদ দিয়ে আমরা সত্তাকে ধ'রে রাখতে পারি না। সত্তাকে সুষ্ঠুভাবে ধ'রে রাখে যা', বাড়িয়ে তোলে যা',—তাই-ই ধর্ম্ম। আমাদের এমনভাবে চলা দরকার, যাতে আমরা পরস্পর পরস্পরের সত্তার ধারণ ও বর্দ্ধনের সহায়ক হ'তে পারি। আদর্শের কাছ থেকেই আমরা এই প্রেরণা বিশেষভাবে পাই। কারণ, তিনি সবার সত্তা-সম্বর্দ্ধনায় স্বার্থান্বিত। আ.প্র.১৮/২১.১.১৯৫০

।। বেরিবেরিতে ।।

দুইরতি আখের গুড়, একরতি আমলকির গুঁড়ো, একরতি মান-কচুর শুঁট দিনে দু'বার খেলে বেরিবেরির পক্ষে খুব ভাল। আ.প্র.১৯/১৮.২.১৯৫০

।। অর্শের পক্ষে ভাল ।।

অফুলো নিমের শিকড় কোমরে বা হাতে বেঁধে রাখলে অর্শরোগের পক্ষে ভাল। আ.প্র.১৯/২.৩.১৯৫০

।। যান্ত্রিকভাবে চিকিৎসায় কাজ হয় না ।।

রোগের চরিত্র এবং ওষুধের চরিত্র সম্বন্ধে যদি উপলব্ধি না থাকে, যান্ত্রিকভাবে চিকিৎসায় কাজ হয় না। আমি কী করছি সে-সম্বন্ধে আমার যদি একটা ধারণা না থাকে, তাহ'লে কি হয়? আ.প্র.১৯/২৩.৫.১৯৫০

।। সবরকম বাতের পক্ষে ভাল ।।

বেলপাতা, নিশিন্দা, গাঁদাল, আদা প্রত্যেকটি সমপরিমাণে নিয়ে বেটে সবশুদ্ধ এক ছটাক রস অল্প একটু গরম ক'রে খেতে হবে। কিংবা সব ঐভাবে মিলিয়ে দুই তোলা পরিমাণ আধ-সের জলে সিদ্ধ ক'রে আধপোয়া থাকতে নামিয়ে খাওয়া যেতে পারে। সবরকম বাতের পক্ষে এটা ভাল। আ.প্র.১৯/২৩.৫.১৯৫০

।। দুর্ব্বল লিভারের জন্য ।।

রোজ কুলেখাড়া খাওয়া ভাল। সিদ্ধ, ঝোল, বড়া, শুক্ত—যেভাবেই খাও তাতেই উপকার হয়। আমার মনে হয় করলার পাতা কিংবা থানকুনি পাতা দিয়ে শুক্ত খেলেও ভাল হয়। কটু, তিক্ত, কষায়, অম্ল, মধুর সবগুলির সমাবেশ যদি প্রত্যেকটা আহারে থাকে, তাহ'লে ভাল হয়। এটা অবশ্য সাধারণ সুস্থ লোকের পক্ষে। আর দৈ কিংবা ঘোল খাওয়া ভাল। আ.প্র.১৯/২৩.৭.১৯৫০

।। প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ।।

পুদিনা, শুলপো শাক, ধনেপাতা, পেঁপের কস, আম-আদা, পাকালঙ্কা, গোলমরিচ, আমলকী, কিসমিস, চিনি একত্র জেলি ক'রে খেতে দিলে resistence power (প্রতিরোধ ক্ষমতা) বাড়ে এবং ভাল রসায়নের মত কাজ করে। আ.প্র.১৯/২১.৯.১৯৫০

।। কেমন চিকিৎসক সফল হয় ।।

টাকার লোভের থেকে যে-চিকিৎসকের রোগী আরাম করানর লোভ যত বেশী হয়, সে-ই তত successful (সফল) হয়। আর accurate diagnosis (সঠিক রোগনির্ণয়) যাতে করা যায়, সেই চেষ্টা করা লাগে। রোগীর প্রতি যে-ডাক্তার যত interested (অন্তরাসী) হয়, তার রোগ নির্ণয় ক'রার ক্ষমতাও তত বেড়ে যায়। আর পড়াশোনা, আলাপ-আলোচনাও খুব করা লাগে। ডাক্তাররা পরস্পরের মধ্যে যদি সশ্রদ্ধভাবে অভিজ্ঞতা বিনিময় করে, তাহ'লে তাদের অনেক লাভ হয়। আ.প্র.১৯/২১.৯.১৯৫০

।। বসন্তের প্রতিকার ।।

পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিদের বসন্তের সময় একদিন সিকি তোলা কণ্টিকারির মূলের ছাল একুশটা গোলমরিচ সহ বেটে প্রাতে খালি পেটে খেতে হবে। নয়তো প্রত্যহ দশটা ক'রে সিমুল বীজ বেটে পুরাতন ইক্ষুগুড় সহ সেবন ক'রতে হবে।... তাছাড়া একটা ক'রে উচ্ছে ভাতে সিদ্ধ ক'রে বীচি সমেত খেতে হবে। এটা আবাল-বৃদ্ধ সবারই পক্ষে।... প্রত্যহ একফোঁটা ক'রে ইউক্যালিপ্টাস তেল প্রাতে খালি পেটে এককাপ জলের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়া ভাল। মাছ, মাংস, ডিম, পান ব্যবহার না করাই ভাল সবারই পক্ষে। আ.প্র.২০/৩.২.১৯৫১

।। অবিন্যস্ত অভিজ্ঞতায় আত্মবিশ্বাস হয় না ।।

একজন ডাক্তার কথাপ্রসঙ্গে বললেন— ডাক্তারের confidence (আত্মবিশ্বাস) জিনিষটা খুব দরকার, নচেৎ রোগীরও তার প্রতি আস্থা হয় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—Unadjusted experience (অবিন্যস্ত অভিজ্ঞতা) হ'লে confidence

(আত্মবিশ্বাস) হয় না, judicious (বিচক্ষণ) হয় না। নির্ভুল জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা বিন্যস্ত হ'য়ে হয় বিজ্ঞতা, আত্মবিশ্বাসের সৃষ্টি হয়, বিচক্ষণ চিকিৎসক হয়। নচেৎ দোলায়মান ভাব থাকে। আ.প্র.২০/২৯.৫.১৯৫১

।। জলপড়ায় আরাম হয় কেন ।।

এক দাদা বললেন—আমার স্ত্রীর কঠিন ব্যাধি, জলপড়ায় আরাম হ'য়েছে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—কতকগুলি অনুষ্ঠান আছে, যা' বিধিমাফিক করার ভিতর-দিয়ে একটা psychological effect (মনোবৈজ্ঞানিক ফল) হয়। তাতে curative force (আরোগ্য শক্তি) বেড়ে যায়। এমনি ক'রে সারে। অনুষ্ঠান ঐ ধ'রলে না ক'রলে হয় না। Psychological moment-এ (মনোবৈজ্ঞানিক মুহূর্ত্তে) Pshychic urge (মানসিক আকুতি)-কে ধাক্কা দিয়ে দিতে পারলে vital flow (জীবন প্রবাহ) বেড়ে যায়। ওতে সারে। জীবনী-শক্তিটাই মূল কথা। তার উপর দাঁড়িয়েই সব। অনেক সময় একটা বিশ্বাস বা ধারণা মানুষের শরীর-মনকে এমনভাবে প্রভাবিত করে যে, তা' মানুষকে সুস্থ ক'রে তোলে।

আ.প্র.২০/৩০.৫.১৯৫১

।। পড়াশোনা ও চিকিৎসার সাথে-সাথে লিখে রেখো ।।

দুখানা খাতা করতে হয়। একখানা collection of specific medicines in specific diseases (বিশেষ-বিশেষ রোগের বিশেষ-বিশেষ ওষুধের তালিকা) আর একখানা Use of specific medicines in specific diseases with results (বিশেষ-বিশেষ অসুখে বিশেষ-বিশেষ ওষুধের ব্যবস্থা ও তার ফল)। গোড়া থেকেই এমনি দুখানা খাতা ক'রে পড়াশোনা ও চিকিৎসার সাথে-সাথে খাতায় যদি লিখে রাখা যায়, তবে মস্ত জিনিষ হয়। আমার ছিল। আ.প্র.২০/২০.৬.১৯৫১

।। খুব সর্দ্দি-কাশি হ'লে ।।

একটি ভাই বললেন—আমার খুব সর্দ্দি-কাশি হয়। মাঝে-মাঝে ভয় হয়, মরে যাব।

শ্রীশ্রীঠাকুর—মরে যাবে কেন সাধারণ সর্দ্দি-কাশি যদি হয়, তবে পুদিনা, থুলপো ও ধনেপাতার চাটনী ক'রে খেলে হয়। আ.প্র.২০/১২.৭.১৯৫১

।। আমার ডাক্তারীর কথা ।।

আমি যে সময় ডাক্তারী করতাম, অন্য ডাক্তাররা আমার নিন্দা ক'রে বেড়াত। আমি তাদের ভাল ছাড়া মন্দ বলতাম না। আর, রোগীর আরামের জন্য প্রাণপণ করতাম। গাঁটের টাকা দিয়েও রোগীদের সাহায্য করতাম। এইরকম করি। এমন সময় একদিন একজন

ডাক্তার এক জায়গায় ব'সে আমার বিরুদ্ধে যা-তা বলতে শুরু করল। তখন লোকে তাকে তাড়া ক'রল। আর, সে সাইকেল নিয়ে দৌড় দিল। আ.প্র.২০/১৭.৭.১৯৫১

।। মানুষের জন্য করাটা ব্যর্থ যায় না ।।

একজন ডাক্তার বললেন—আমি গরীবদের বিনা পয়সায় যখন দেখতাম, তখন লোকে ভাবত, পসার হয় না, তাই দেখে। সমান-সমান নিলে ভাবে সাধারণ ডাক্তার। আমি ইচ্ছা করলে এখন চৌষট্টি টাকা ফী ক'রতে পারি, কিন্তু সেবাটাই আমার লক্ষ্য।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমি quack (পাশ না করা) ডাক্তার ছিলাম। লোকেই আমার ফী ক'রে দিয়েছিল ষোল টাকা। আমি নিজে কোনদিন চাইনি, মানুষেই করত। টাকা কিন্তু মানুষের সম্পদ নয়, মানুষই সম্পদ।

উক্ত ডাক্তার—সর্ব্বোত্তম যন্ত্রপাতি রেখে সর্ব্বোত্তম সেবা আমি দিতে চাই, কিন্তু তার দাম দেয় ক'জন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—আপনার ভালবাসা ও আন্তরিক সেবাই তার দাম দেবে। মানুষের জন্য করাটা ব্যর্থ যায় না। ঐটেই হয় মানুষের মূলধন; এই করাটা গোলামী নয়। এইটেই বুদ্ধিমত্তা। এতেই পথ খুলে যায়। আ.প্র.২০/১৩.৯.১৯৫১

।। ওষুধের জ্ঞানও চাই, মাত্রার জ্ঞানও চাই ।।

কী কারণে কোন্ রোগ হয় সেটা নির্ণয় করা দরকার। ওষুধের জ্ঞান যেমন চাই, তেমনি মাত্রার জ্ঞানও চাই। ঘৃণা সহকারে যদি কেউ কিছু খায়, তাতেও রোগের উৎপত্তি হ'তে পারে। আ.প্র.২০/৯.১২.১৯৫১

।। পেটের অসুখে ।।

অনন্তমূল, নিমগুলঞ্চ, কালমেঘ, রেওয়া চিনি, ক্যারিকা-পেপ্যাটন (হোমিওপ্যাথিক মাদার টিঞ্চার)-এর সংমিশ্রণ ক'রে খেলে পায়খানা পরিষ্কার হবে, হজম ভাল হবে, লিভার ঠিক হবে। অনন্তমূল থাকার দরুন রসায়ন মতো হবে খানিকটা।

আ.প্র.২০/১২.১২.১৯৫১

।। শবাসনে কি হয় ।।

এক দাদা জিজ্ঞাসা করলেন—শবাসন কি মৃত্যুর ধরন অভ্যাস করা?

শ্রীশ্রীঠাকুর—এটা শরীর-বিধানকে নিয়ন্ত্রিত করবার ক্ষমতা দেয়। এর দ্বারা হার্টফেল ইত্যাদি আকস্মিক ব্যাপার এড়ান যায়। আ.প্র.২০/৩০.১২.১৯৫১

।। মাঝে-মাঝেই শরীর খারাপ হ'লে ।।

যাদের মাঝে-মাঝে শরীর খারাপ হয়, তারা যদি মাসে একটা ক'রে শিশু প্রাজাপত্য করে, তাহ'লে ভাল হয়। Readjusted (পুনর্নিয়ন্ত্রিত) হ'য়ে যায়।

আ.প্র.২০/১৮.২.১৯৫২

।। আমার ডাক্তারীর কথা ।।

যা' করেছি বরাবর thoroughly (সম্পূর্ণভাবে) করেছি। কোন কাজে ফাঁক রাখা আমার কাছে insulting (অপমানকর) লাগে। এমনভাবে চিকিৎসা করতাম যে, আমার হাতে directly (প্রত্যক্ষভাবে) একটা রোগীও মারা যায়নি। অন্য ডাক্তাররা আমার সম্বন্ধে বলতো, ওর মা কোথার থেকে মন্ত্র শিখে এসে ওকে শিখিয়েছে, তাই ঐভাবে রোগী সারায়। ও সারা সারা নয়। নিজে আমি কোনদিন কিছু চাইনি, কিন্তু আমার মতো quack (হাতুড়ে ডাক্তার)-এরও একশো এক টাকা ভিজিট হ'য়েছিল। যেখানে যা' পেতাম, সেখানকার স্থানীয় ডাক্তারদের ও প্রয়োজনমতো রোগীদের তার অনেকখানি দিয়ে দিতাম। নিজে সামান্য কিছু রাখতাম।

আ.প্র.২০/২২.২.১৯৫২

।। বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুণ সম্পর্কে বই চাই ।।

যেমন আমাদের মেটেরিয়া মেডিকা আছে, তেমনি বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুণ ও তার composition (মিশ্রণ বা গঠন)-এর গুণাগুণ সম্পর্কে যদি একখানা বই লেখা যায়, তাহ'লে ভাল হয়। মেয়েরা তো এসব বিষয়ে ওয়াকিবহাল নয়। তাদের educated (শিক্ষিত) করা লাগে।

আ.প্র.২১/২৪.৩.১৯৫২

।। নামের প্রভাবে রোগ সারা ।।

নাম খুব জোরে চালান লাগে। ততখানি তাপ সৃষ্টি করতে পারলে তার প্রভাবে সব রোগের জীবাণু মরে যায়।

আ.প্র.২১/১৫.৪.১৯৫২

।। বাত ও পেটের পক্ষে ভাল ।।

গন্ধবাদলার পাতা, এক কোয়া ঝলসান রসুন, অল্প কালজিরা, একটা কাঁচা লঙ্কা, গন্ধবাদলার পাতার অর্দ্ধেক পরিমাণ তিল ও প্রয়োজনমত নুন একত্র বেটে ভাতের সঙ্গে মেখে খেলে ভাল হয়। এটা বাত ও পেটের পক্ষে ভাল। তা ছাড়া এটা রসায়ন। এটা বোধহয় ক্ষয়রোগ ও টাইফয়েডের প্রতিকারক।

আ.প্র.২১/২৭.৭.১৯৫২

।। এ্যালার্জী কেন ।।

দীর্ঘদিন ধ'রে কোনও শোক, দুঃখ বা ঘৃণা যদি ক্রমাগত লেগে থাকে, তবে তার ফলে বৈধানিক কোষের মধ্যে বোধহয় এমনতর একটা বিশেষ arrangement (বিন্যাস) হয়, যা'র সঙ্গে বিশেষ কোন জিনিষের সম্পর্ক হ'লে বিশেষভাবে প্রতিক্রিয়া করে।

আ.প্র.২০/১৯.১২.১৯৫২

।। মনও অনেক অসুস্থতার কারণ ।।

একটি দাদা বললেন—মনের চিন্তা দিয়ে নাকি শরীর গঠিত হয়। তা' যদি ঠিক হয়, তাহ'লে তো আমাদের অসুস্থতার কারণও আমাদের মন।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তা' অনেকটা ঠিকই। আমরা কষ্টে পড়ি, মানুষের কাছে অনাদর পাই, প্রত্যাশা পরিপূরিত হয় না, shock (দুঃখ) পাই, ভাবি মরাই ভাল। এইটেই মৃত্যুকে, রোগকে আমন্ত্রণ ক'রে আনে। তারপর একজন হয়তো খেতে দিল তোমাকে। সে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন নয়, অথচ refuse (প্রত্যাখ্যান) করতে পারলে না। মনে সুঁচের মত বিঁধতে লাগল। মস্তিষ্কের ওই ছাপ নার্ভের মধ্য দিয়ে হয়ত পাকস্থলীতে গোলমাল ক'রে দিল। কিংবা তুমি হয়ত তোমার বৌকে খুব ভালবাস। সে নিষ্ঠুর ব্যবহার করে তোমার সাথে, দুঃখ দেয়। তুমি হয়ত স্নায়ু রোগগ্রস্ত হ'য়ে গেলে। এইরকম ছোট-ছোট অনেক ব্যাপারেই রোগের সৃষ্টি হয়।

উক্ত দাদা— তাহ'লে ওষুধের কাজ কী?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওষুধ হ'ল counter-acting agent (প্রতিকারমূলক বস্তু)। Physiological stimulus দিয়ে Psychological deficiency make-up (শারীরিক উদ্দীপনা যুগিয়ে মানসিক খাঁকতি পূরণ) করা। তা স্থূলভাবে, সূক্ষ্মভাবে, নানাভাবে হ'তে পারে।

আ.প্র.২১/১১.১.১৯৫৩

।। চোখের পক্ষে ভাল ।।

ভোরে উঠে সূর্য্যোদয়ের প্রাক্কালে সবুজ দিগন্তের দিকে তাকান চোখের পক্ষে খুব ভাল। তিলের নাড়ু, তিলের বড়া, তিলের তক্তি খাওয়া ভাল। আর, মুখ ধোওয়ার সময় চোখে জলের ঝাপটা দিতে হয়। চোখ খোলা অবস্থায় চোখ বন্ধ রেখে নয়।

আ.প্র.২২/২.৫.১৯৫৩

।। চোখের অসুখে ।।

কৃষ্ণতিল খা আর কলা খা। আর, দিনের মধ্যে মিনিট পাঁচেক (দুই হাত দিয়ে চোখ ঢেকে রেখে) এমনি ক'রে থাকলে ভাল হয়। যখনই মুখ ধুবি, তখনই চোখে ৪/৫ বার

পরিষ্কার জলের ঝাপটা দিবি। চোখ যখন ঢেকে রাখবি, তখন আলগা ক'রে রাখবি। তিলটা কালো তিল হওয়া দরকার। আর কলা, সবরী অথবা বীচে কলা হ'লে ভাল হয়।

দীপরক্ষী ১/২৬.৫.১৯৫৩

।। অনিদ্রায় ।।

অশ্বগন্ধার মূল শুকিয়ে গুঁড়ো ক'রে ভাল গাওয়া ঘি ও চিনি মিশিয়ে সিকি পরিমাণ ক'রে প্রতিদিন খাইও। রাত্রে শোবার সময় একবার ক'রে খেলেই হবে। আর, সাথে-সাথে ভাল ক'রে ভগবানের নাম-টাম করা লাগে। দীপরক্ষী ১/৮.১২.১৯৫৩

।। বিছে কামড়ালে ।।

বিছে কামড়ালে জলের মত ওষুধ আর নেই। শুধু নাম ক'রে-ক'রে জল ঢালতে হয়। মাথা দিয়ে ঢালতে হবে যেন সমস্ত গা বেয়ে পড়ে। নিঃশ্বাস বন্ধ না হ'য়ে যায় এমনভাবে ঢালা লাগবে। কেউ-কেউ আবার কয় যে, ওষুধ দিয়ে ফেললে নাকি ফল হয় না। কারণ, জলে বিষটা সরিয়ে ফেলতে পারে, কিন্তু ওষুধ দিয়ে ফেললে তার উপর নাকি ক্রিয়া করতে পারে না। ... জল এমন ক'রে ঢালতে হবে যে একেবারে থর-থর ক'রে কাঁপতে থাকবে। দীপরক্ষী ১/২২.৩.১৯৫৪

।। মাথা আর পেটের ব্যারামে ।।

আদা, আমলকী আর থানকুনি পাতা একসঙ্গে বেটে সকালে-বিকালে খাওয়া ভাল। সাথে-সাথে রোজ সকালে পান্তাভাতের জল খাওয়ার ব্যবস্থা করতে পারলে ভাল হয়। আর রাতে শোবার সময় কয়েক চামচ ক'রে টাটকা মধু জল দিয়ে মিশিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করবেন। দীপরক্ষী ১/২৬.৩.১৯৫৪

।। কোষ্ঠবদ্ধতায় ।।

নিমগুলঞ্চ রাত্রে থেঁতো ক'রে জলে ভিজিয়ে রেখে সকালে ঐ জলে একটু মধু মিশিয়ে খাবেন। ওতে liver function (লিভারের ক্রিয়া) ভাল হয়।

দীপরক্ষী ১/২৮.৭.১৯৫৪

।। বদহজম, পেটে বায়ু, বমি-বমি ভাব যখন ।।

রাঁধুনি, জিরে, গজপিপ্পলী, থানকুনি, আদা, জোয়ান, বড় এলাচ এগুলি সমপরিমাণে নিয়ে একসঙ্গে বেটে কুলের আঁটির মত বড়ি ক'রে রোজ দু'বেলা খাওয়ার পরে একটা ক'রে খাস। বদহজম, পেটে বায়ু, বমি-বমি ভাব, এ-সবের পক্ষে এটা ভাল।

দীপরক্ষী ১/১৩.৬.১৯৫৫

।। ডাক্তারীতে দাঁড়াবার তুক ।।

মানুষের সাথে ব্যবহার এমন করা লাগে যে তোকে না হ'লে যেন তাদের চলেই না। ছোটখাট ওষুধ stock (সঞ্চয়) ক'রে রাখা লাগে। আবার, কতকগুলি ওষুধ রাখা লাগে যার দাম লাগে না। মানুষকে এমনিই দেওয়া যায়। তাতে মানুষের সাথে পরিচয়ের ক্ষেত্র বাড়ে, পসার বাড়ে। টাকাপয়সার দিকে লোভ না ক'রে মানুষের দিকে লোভ বাড়ানো লাগে। হোমিওপ্যাথিক ওষুধের character determine (লক্ষণ নির্দ্ধারণ) ক'রতে হয়। Character (লক্ষণ) অনুযায়ী ওষুধ দিলেই রোগ সেরে যায়। ঐ যে ঘোষের লেখা একখানা ছোট্ট মেটিরিয়া মেডিকা আছে, সেখানা কাছে রাখা ভাল।

দীপরক্ষী ২/১৬.১.১৯৫৬

।। চিকিৎসকের জানা ।।

চিকিৎসা-সম্বন্ধে কথা উঠল।

শ্রীশ্রীঠাকুর— যেটুকু জানবে, thoroughly (সম্পূর্ণ ভাবে) জানবে। এ শুধু ডাক্তারীতে নয়, সর্ব্বত্র। তোমার চলা, বলা, এমনি যা-কিছুতে। আর দেখা লাগে, তোমার প্রতি মানুষের তৃপ্তি আছে কিনা বাস্তবে।

কেষ্টদা—অনেক ডাক্তার আছে রোগীর feeling ignore (বোধকে অগ্রাহ্য) করে।

শ্রীশ্রীঠাকুর— ঐ একেবারে মাঠে মেরে দেয় সব কাজ।

কেষ্টদা—জানা মানে তো সব জিনিষটার first hand knowledge (প্রত্যক্ষ উপলব্ধজ্ঞান)।

শ্রীশ্রীঠাকুর—হ্যাঁ, practically (বাস্তবে) ক'রে জানা প্রয়োগের ভিতর-দিয়ে। অনেক সময় এমন হয়, জিনিষ হয়তো খারাপ দেওয়া হ'চ্ছে না, কিন্তু প্রয়োগের দোষেই অসুখ সারে না। হয়তো এমন ওষুধ দেওয়া হ'ল যা' আমার অসুখে প্রযোজ্যই নয়।

দীপরক্ষী ২/৩.৬.১৯৫৬

।। ডাক্তারীতে বড় হওয়া ।।

আমরা অনেকেই আছি doctor of theory (মতবাদ প্রকাশের ডাক্তার), doctor of practice (হাতে কলমে ক'রে জানা ডাক্তার) নয়। রোগীর চাইতে আমাদের পয়সার দিকে নজর বেশী। কিন্তু রোগীতে যে ডাক্তার interested (অন্তরাসী), সে পা দিয়ে সরিয়ে দিলেও টাকা-পয়সা তার কাছে আসেই। এরকমভাবে চললে ডাক্তারীতে বড় হ'য়ে ওঠা কিছুই না। দীপরক্ষী ২/১.৭.১৯৫৬

।। পাণিফলের গুণাগুণ ।।

শ্রীশ্রীঠাকুর প্যারীদাকে (নন্দী) পাণিফলের গুণ দেখতে বললেন। প্যারীদা "ভারত ভৈষজ্য-তত্ত্ব"গ্রন্থ থেকে পাণিফলের গুণ প'ড়ে শোনাতে লাগলেন। দেখা গেল, বহু গুণ।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ওর ইংরাজী কি রে?

প্যারীদা—Water Chest-Nut

শ্রীশ্রীঠাকুর— মেয়েদের রোজ পাণিফল খেলে ভাল হয়। ওতে সন্তানস্নেহ বাড়ে। শ্রদ্ধা, ভক্তি, ভালবাসা সবই বাড়ে পাণিফল খাওয়ায়। সবারই খেতে পারলে ভাল হয়।

দীপরক্ষী ২/২৮.৭.১৯৫৬

।। চোখের অসুখে নয়নতারা ।।

আমি যখন পড়তাম, থাকতাম সুকিয়া স্ট্রীটে, তখন একখানা বই, বোধ হয় 'চিকিৎসা প্রকাশ', তাতে দেখেছিলাম—'নয়নতারা' ব'লে একটা ওষুধের কথা। তাতে যাবতীয় চোখের রোগ সারে।

কেষ্টদা—'নয়নতারা' কি herb (ওষধি)?

শ্রীশ্রীঠাকুর—হ্যাঁ।

দীপরক্ষী ২/১৮.১১.১৯৫৬

।। আমার ডাক্তারী ।।

প্রশ্ন—আচ্ছা, আপনি যখন ডাক্তারী করতেন তখন হোমিওপ্যাথি ওষুধ দিতেন, না এ্যালোপ্যাথি ওষুধ দিতেন?

শ্রীশ্রীঠাকুর—যেখানে হোমিওপ্যাথি লাগত সেখানে হোমিওপ্যাথি, আর যেখানে এ্যালোপ্যাথি লাগত সেখানে এ্যালোপ্যাথি দিতাম।

প্রশ্ন—আপনার কোন কম্পাউণ্ডার ছিল না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—হ্যাঁ, প্রথমে জগবন্ধু ঘোষ নামে একজন ছিল। শেষের দিকে ভগীরথ আসল।

দীপরক্ষী ২/২৯.১১.১৯৫৬

।। থ্রম্বোসিসের প্রতিষেধক ।।

অসুখ-বিসুখ নিয়ে আলোচনা চলছিল। কথাপ্রসঙ্গে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন— আমি শুনেছি, একটু tapid water-এ (ঈষদুষ্ণ জলে) এক চামচ ক'রে মধু যদি daily (রোজ) খাওয়া যায় তবে থ্রম্বোসিস্ মোটে হয়ই না।

দীপরক্ষী ২/১১.১২.১৯৫৬

।। যে চলনে ডাক্তাররা বেড়ে ওঠে ।।

কেষ্টদা কথায় কথায় বললেন—এখানে ডাক্তার অনেক আছে ঠিকই। কিন্তু টাকা দিয়েও এদের পাওয়া যায় না।

বনবিহারীদা— কথাটা তা' নয়। রোগীর বাড়ীতে গেলে অনেকে আমাদের টাকা দিতে চায় ঠিকই। আবার অনেক বাড়ী আছে যারা একটু ভাল ব্যবহারই করে না, বসতেও বলে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—আমি কিন্তু ও-কথা বলি না। আমি বলি, তোমাকে বসতে দিক বা না-দিক, তুমি দেখ, সেই রোগীকে কিছু relief (আরাম) দিতে পার কিনা! আমি যখন ডাক্তারী করতাম, আমার ধর্ম্মই ছিল patient-কে (রোগীকে) সব দিক দিয়ে relief (আরাম) দেওয়া। আর ভাবতাম, বাড়ীতে রোগ হ'লে patient-এর (রোগীর) আত্মীয়-স্বজনও অনেকখানি patient (রোগী) হ'য়ে ওঠে। তাদেরও খানিকটা relief (আরাম) দেওয়া দরকার। এই চলনে যদি চলতে থাকে তাহ'লে ডাক্তাররা কল্‌কলায়ে বেড়ে ওঠে।

দীপরক্ষী ৩/৩.৮.১৯৫৭

!! চরিত্রই ডাক্তারের সাইনবোর্ড ।।

কেষ্টদা (বনবিহারীদাকে লক্ষ্য ক'রে)—ডাক্তারী ক'রতে হ'লে ঠাকুর যেভাবে বলেন সেইভাবে কর। তা' না ক'রে নিজের নাম আর ডিগ্রী দিয়ে একটা সাইনবোর্ড ঝুলিয়ে রাখলেই হবে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—সাইনবোর্ড টাঙ্গায়ে কী হবে! আসল সাইনবোর্ড হ'ল তোমার character (চরিত্র)। এই যে অসুখ হ'লে মানুষ আমার কাছে ছুটে আসে। তুমি পরিবেশকে এমন ক'রে তোল যে তোমার কাছে যেয়ে মানুষ যেন ভরসা পায়। তাহ'লে আর আমার কাছে আসার প্রয়োজনই বোধ ক'রবে না।

বিমলদা—অনেকের একটা psychology (মনস্তত্ত্ব) আছে। তারা ভাবে, আপনার কাছে যে satisfaction (তৃপ্তি) তা' আর কোথাও পাওয়া যাবে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—তুমি কর, তোমার কাছেও যেয়ে মানুষের ঐরকম হবে। Psychology (মনস্তত্ত্ব) তো আমার বাবাতে একচেটিয়া না বা তোমারও না-বা ওরও না। কর, ক'রে দেখ।

দীপরক্ষী ৩/৩.৮.১৯৫৭

।। দুর্ব্বলতা, মাথা ঝিম্‌ঝিম্ করা, ক্লান্তি ও অবসাদে ।।

সিকি তোলা শালম মিশ্রী এক ছটাক দুধে (কালো গরুর দুধ হ'লে ভাল হয়) জ্বাল দিয়ে নামিয়ে শঙ্খপুষ্পী, একে ডানকুনীও বলে, তার রস আধ তোলা আন্দাজ ও একটু মিশ্রী দিয়ে মিশিয়ে সকালে খালিপেটে খেয়ে দেখো। যাদের আমের দোষ আছে অথচ nervous debility-তে (স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যে) ভুগছে তাদের জন্য ঐ ডানকুনি বাদ দিয়ে থানকুনির রস নিতে হবে সিকি তোলা আন্দাজ।

দীপরক্ষী ৩/৭.১১.১৯৫৭

।। ইনফ্লুয়েঞ্জায় ।।

আশ্রমে অনেক বাড়ীতে ইনফ্লুয়েঞ্জা দেখা দিয়েছে। ডাঃ হরিপদদা সে কথা জানাতেই শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—সকলকে ডেকে ক'য়ে দে, এক ড্রাম ইউক্যালিপটাস্ অয়েল আর একটা ছোট্ট ড্রপার সবাই যেন কিনে নেয়। ঠাণ্ডা জলের সাথে এক ফোঁটা ক'রে (ইউক্যালিপ্‌টাস অয়েল) রোজ সকালে যেন খায়। দীপরক্ষী ৪/৯.২.১৯৫৮

।। কোমরের ব্যথায় ।।

সৈন্ধবাদি তেল ভাল ক'রে মালিশ করা লাগে। তারপর নিশিন্দা-পাতার সেঁক দেওয়া লাগে। বেশীদিন ধ'রে করতে হয়। Daily (রোজ) করতে-করতে সেরে যায়। হয়তো পাঁচ-সাত দিনের মধ্যে সেরে যায়। কিন্তু অনেকদিন ধ'রে maintain (পালন) করা লাগে।

দীপরক্ষী ৪/১৩.৯.১৯৫৮

।। লিভারের দোষে ।।

একজনের লিভারের দোষ, অম্বল, নিঃশ্বাসেও কষ্ট হয় শুনে শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—একটা জিনিষ ক'রতে পার। নিমগুলঞ্চ রাতে গরম জলে ভিজিয়ে রেখে তার এক বা দুই আউন্স আন্দাজ সকালে খালি পেটে খেলে হয়। গুলঞ্চ খুব ভাল। ওটা নাকি বয়ঃস্থাপক। বয়সটা ঠিক রেখে দেয়। ওগুলি শুকিয়ে ফাইলে ভ'রে রাখা লাগে। আগে ভাল ক'রে ধুয়ে নিতে হয়। এই খাওয়ার অভ্যাসটা ক'রে নিলেই হয়।... ও মুঠো-মুঠো খেলেও কিছু খারাপ হয় না। দীপরক্ষী ৪/২৯.১১.১৯৫৮

।। হাঁপানীতে ।।

একজন জিজ্ঞাসা করলেন—হাঁপানী রোগটা কি সারে না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—ভাগ্যিগুড় ভাল ক'রে তৈরী ক'রে খাওয়ায়ে দেখলে হয়।

দীপরক্ষী ৪/২৯.১১.১৯৫৮

।। ওষুধের মাত্রা নির্ণয়ে ।।

ঠিকমত মাত্রায় ওষুধ দেবার কথা ওঠায় শ্রীশ্রীঠাকুর বললেন—যদি খাওয়ানোর নিয়মাবলীতে লেখা থাকে half to one drum (আধা থেকে এক ড্রাম) তাহ'লে ১/৪ ডোজ থেকে শুরু করবেন।

প্রশ্ন—তাতে কি কাজ হবে?

শ্রীশ্রীঠাকুর—হবে। প্রয়োজন হয়, আর একটু বাড়াবেন। কিন্তু আপনার লক্ষ্য রাখা

লাগবে, কত minimum dose-এ (কম মাত্রায়) cure (আরোগ্য) করতে পারেন। আমার ছিল ঐ বুদ্ধি, কত কম ডোজে রোগীকে active (কর্ম্মক্ষম) ক'রে তুলতে পারি। তাহ'লে শরীরটা drugged (ঔষধ-জর্জরিত) হ'য়ে উঠবে না। Half to one drum (আধা থেকে এক ড্রাম) দেবার কথা থাকলে ঐ ১/৪ ড্রাম কখনও-কখনও miracle-এর (অলৌকিকের) মত কাজ করে। কুইনাইন দেবার সময় এক গ্রেনকে চার দাগ ক'রে দেন বা ছয় দাগ ক'রে দেন। এতেও জ্বর বন্ধ হ'য়ে যায়। কাজ হয়। টক ক'রে gallop (লাফ দিয়ে পার হওয়া) ক'রে ফেললে হবে না। একটা considerate channel-এ (বিবেচনাসম্মত রাস্তায়) চলা লাগবে। আমাদের লক্ষ্য সব সময় রাখতে হবে, কত minimum dose-এ (কম মাত্রায়) কত maximum result (বেশী পরিমাণ ফল) আনতে পারব।

প্রশ্ন—অনেক ওষুধ এক ড্রামে এক ফল, কিন্তু আধা ড্রামে ফল হয় অন্যরকম। এখন কেউ যদি 1/4th drum-এর (১/৪ ড্রামের) result (ফল) আনতে যেয়ে 1/8 th drum (১/৮ ড্রাম) দেয়?

শ্রীশ্রীঠাকুর—হ্যাঁ, তাও দেওয়া লাগে। আবার কোন্ ওষুধ কতটুকু মাত্রায় কোথায় দেব, সে-জ্ঞানটা অভ্যাস করতে-করতেই হয়। দেখতে-দেখতেই অভিজ্ঞতা আসে।

দীপরক্ষী ৪/১২.১২.১৯৫৮

।। দেশী গাছগাছড়ার ব্যবহার ।।

প্রশ্ন— দেশী গাছগাছড়ার যদি ভাল গুণ দেখি, সেটা ব্যবহার করা কি ভাল না?

শ্রীশ্রীঠাকুর—নিশ্চয়ই। দেশী গাছগাছড়ার গুণ ঠিকমত জানার পরেও যদি সেগুলি অবহেলা করি এবং ছাপমারা বোতলের ওষুধকেই বড় ব'লে মনে করি, তাহ'লে বুঝতে হবে, ঐ servitude mentality (দাস-মনোবৃত্তি) এসে গেছে। ঐ যে এক বুড়ো ছিল। সে একজনকে বলেছিল, দুধের মধ্যে হিঞ্চের রস দিয়ে খেও বাবা! যাকে বলল সে ভাবল, ও আবার কেমন খাওয়া? সে খেল না। কিন্তু বুড়োর কথা শুনে একজন খেল। একমাস খাওয়ার পরে তার চেহারাই একেবারে পালটে গেল। সে সম্পূর্ণ ভাল হ'য়ে গেল।

দীপরক্ষী ৪/১২.১২.১৯৫৮

।। রোগনির্ণয়ে ।।

রোগীর feeling-কে (অনুভূতিকে) কখনও বাদ দিতে নেই। Feeling (অনুভূতি) যা' বলতে পারে, তা' অনেক সময় instruments-ও (যন্ত্রও) পারে না। আবার ঐ feeling-টা (অনুভূতিটা) study ক'রে (অনুশীলন ক'রে) তার cause-টাও (কারণটাও) বের ক'রে ফেলা লাগে।

দীপরক্ষী ৪/১২.১২.১৯৫৮

।। কিভাবে চিকিৎসা করবে ।।

যে প্যাথিই হোক, আগে ওষুধটার field (ক্ষেত্র) ঠিক করা লাগবে। জানা লাগবে যে এই ওষুধেরই এই রোগী। তারপর ওষুধ দেওয়া লাগবে। লক্ষ্য রাখা লাগবে কত কম ডোজে আমি অসুখ সারাতে পারি। একটা কুইনাইনকে ষোল ডোজ ক'রে দিয়েও আমি ম্যালেরিয়া রোগ সারিয়েছি। আবার কোন্ রোগটা কিজন্য হ'ল তার physiological basis-টাও (শরীরগত ভিত্তিটাও) ভাল ক'রে জানা লাগবে। ধর, তোমার ডান হাতে একটা ফোঁড়া হয়েছে। তার সঙ্গে যোগ আছে হয়তো হাতের মাথার কোন একটি নার্ভের বা অনেকগুলি নার্ভের। এমন হয় যে ঐ নার্ভটাকে ঠিকমত treat (চিকিৎসা) করতে পারলেই হয়তো তোমার ফোঁড়া ভাল হ'য়ে গেল। আর, রোগীর feeling-কে (অনুভূতিকে) কখনও ignore (অবজ্ঞা) ক'রতে নেই। তাতে খারাপ হয়। Feeling -কে (অনুভূতিকে) ignore (অবজ্ঞা) ক'রলে রোগের ঠিক-ঠিক কারণ নির্ণয় করা যায় না।

দীপরক্ষী ৪/১৬.১২.১৯৫৮

।। আমার ডাক্তারী ।।

একটা লোক ছিল। তার রোগ হ'ল, সে যত জোরেই 'থু' ক'রে কাশি বা থ্যাপ্ ফেলুক না কেন, ওই এখানেই সামনেই প'ড়ত। আমরা যদি অতজোরে 'থু' করি তাহ'লে ঐ দূরে বাইরে যেয়ে পড়বে। এ-রকম তিন-চার বার আমি লক্ষ্য করলাম। ওর এ রোগ অনেকদিনের, ভাল হয়নি। সাথে-সাথে পেটেও যন্ত্রণা হয়। আমি চিন্তিত হ'য়ে পড়লাম। এ রোগ তো কোথাও দেখিনি। মেটিরিয়া মেডিকা বা অন্য কোথাও দেখিনি। ভাবতে লাগলাম। ও কিন্তু রোজই আমার কাছে আসে ওষুধের জন্য। আমি ওকে শুধু মিল্ক অফ্ ম্যাগনেশিয়া দিই। ভাবতে-ভাবতে কয়েক দিন পরে ওকে নাক্স ভমিকা দিলাম। পরের দিন আমি তার অপেক্ষায় ব'সে আছি সকাল থেকে। আসেই না। কিছুক্ষণ পরে দেখি, ওই আসছে। এসে কয়, 'বাবু! তা' আমাদের এতদিন ঘোরালেন কেন? এই ওষুধটা আগে দিয়ে দিলেই তো হ'ত'। তারপর তার সেই রোগ একেবারেই সেরে গেল। ওষুধ আর দিতে হয়নি। এইজন্যেই কই রোগের physiological basis -টা (শরীরগত ভিত্তিটা) জানার কথা। ওটা যখন তুমি ঠিক-ঠিক ধরতে পারবে তখন হয়তো এক ফোঁটা ওষুধেই মন্ত্রের মত রোগ ভাল হ'য়ে যাবে। অবশ্য ডোজটাও ঠিক করা লাগে ওর উপর দাঁড়িয়ে। আমি যখন ডাক্তরী করতাম তখন মানুষে আমার নাম ক'রে বলত, 'ও কামাখ্যার মন্ত্র জানে। ওর মা কামাখ্যায় যেয়ে কামাখ্যার মন্ত্র শিখে এসেছে। ওর হাত থেকে রোগী নিয়ে নিলে রোগী আর বাঁচবে নানে।'

দীপরক্ষী ৪/১৪.১২.১৯৫৮

।। আমাশায় ।।

একটি ভাই জানালো যে তার আমাশা কিছুতেই কমছে না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—যদি সাদা আম হয় তাহ'লে থানকুনি পাতার রস লোহাদাগ ক'রে রোজ সকালে খাওয়া ভাল।

দীপরক্ষী ৪/১০.৩.১৯৫৯

।। গলার স্বর ব'সে যাওয়ায় ।।

পিপুল, গোলমরিচ, লবঙ্গ, তেজপাতা, আদা, বেলপাতা, তুলসীপাতা, শেফালিপাতা, বাসকপাতা, আর তালমিশ্রী সবগুলি চার আনা পরিমাণ নিয়ে একসের জলে জ্বাল দিয়ে আধসের থাকতে নামিয়ে আস্তে-আস্তে চুমুক দিয়ে খাবে।

দীপরক্ষী ৪/১০.৩.১৯৫৯

।। লো ব্লাড প্রেসারে ।।

ষড়্গুণমকরধ্বজ সকালে চালধোয়া জল দিয়ে এবং বিকালে মাখন দিয়ে মেখে খেলে low blood pressure (রক্তের নিম্নচাপ) সেরে যায়।

দীপরক্ষী ৫/২১.৮.১৯৫৯

একটি দাদা বললেন—আমার লো ব্লাড প্রেসার। ডাক্তার animal protein (জৈব প্রোটিন) খেতে বলে।

শ্রীশ্রীঠাকুর— ছানার থেকে ভাল প্রোটিন আর নেই। Animal protein (জৈব প্রোটিন) আমার বিধানের (শরীরের) সাথে compatible (সুসঙ্গত) কিনা দেখা লাগবে তো! ডাক্তাররা জানে না, তাই কয়।

উক্ত দাদা—Vegetable (তরিতরকারী) আমরা যেমনভাবে খাই, তাতে কাজ হয় না।

শ্রীশ্রীঠাকুর—ও যেমনভাবে খাওয়া যাক্, ওর কাজ করবেই।

দীপরক্ষী ৫/২৫.১০.১৯৫৯

।। এ্যামিবিয়েসিস্-এ ।।

দুই গ্রেন ইন্দ্রযব, তার সাথে পিপুল, বচ, আর ইপিকাক, সবটা নিয়ে তিনগ্রেন হওয়া চাই, তাই খাবে এবেলা-ওবেলায়।

দীপরক্ষী ৫/৫.১১.১৯৫৯

।। মুখের ঘায়ে ।।

পানের রস, চুণের জল, খয়ের আর হরিতকীর রস, এইগুলি দিয়ে paste (মলম) তৈরী ক'রে ঐ ঘায়ে লাগাস।

দীপরক্ষী ৫/৫.১১.১৯৫৯

।। হাঁপের টানে ।।

সকালে চিরতা-ভেজানো জল খেলে কেমন হয়?

দীপরক্ষী ৫/৯.১১.১৯৫৯

।। এ্যাপোপ্লেক্সিতে ।।

ঘৃতকুমারীর পাতা ফিট্‌কারীর খই দিয়ে মিশিয়ে নিয়ে ট্যাবলেট ক'রে খেতে হবে। তাছাড়া ঈষদুষ্ণ জলে মনাক্কা ভিজিয়ে এক চামচ ঝোলা গুড় (আখের) দিয়ে ভাল ক'রে মিশিয়ে খাওয়া ভাল। এতে general health -এর (সাধারণ স্বাস্থ্যের) উন্নতি হয়।

দীপরক্ষী ৫/১৪.১১.১৯৫৯

।। রোগ নির্ণয় ও নিরাকরণ প্রসঙ্গে ।।

দেখ, আমি তোমাদের কই, কোন্ কোন্ রোগের কী কী prominent (প্রধান) লক্ষণ, সেগুলি ঠিক ক'রে ফেল। ঠিকমত discern (নির্দ্ধারণ) কর। প্রত্যেক রোগেরই কয়টা প্রধান লক্ষণ আছে। Trunk of the disease (রোগের গোড়া) যদি মিলিয়ে ঠিক ক'রতে পার, তখন এ্যালোপ্যাথিক দাও বা হোমিওপ্যাথিক দাও, ঠিক কাজ করবে। আমি এ্যালোপ্যাথিক ওষুধও হোমিওপ্যাথিক ডোজে দিয়েছি। হয়তো এক ডোজ ওষুধ দশ দাগ ক'রে ছয় দাগ খাওয়াবার ব্যবস্থা দিলে, আর চার দাগ ফেলেই দিলে। রোগের charact-eristics-এর (চরিত্র-লক্ষণের) সাথে যদি মিলে যায় তাহ'লে একেবারে অব্যর্থ ফল। নতুবা, এও হ'তে পারে, ও-ও হ'তে পারে, —এটা এখন দেখছি, ওরকমটাও হ'তে পারে, —ওসব কী! ওতে পাকা হওয়া যায় না, বুদ্ধিও খোলে না।

দীপরক্ষী ৫/২২.১১.১৯৫৯

।। সুগারে ।।

এক গুরুভাইয়ের স্ত্রী বহুদিন যাবৎ 'সুগার'-এর দোষে ভুগছিলেন। অনেক ডাক্তার দেখিয়েও কোন ফল হয়নি। তারপর ঐ মা একজনের কথামত পাঁচটা বেলপাতা ও পাঁচটা গোলমরিচ একসাথে বেটে সকালে খালি পেটে পর পর সাতদিন খান। তারপর পরীক্ষা ক'রে দেখা গেছে 'সুগার' একদম নেই। দীপরক্ষী ৫/১৮.১২.১৯৫৯

।। অম্বল, গ্যাস, বদহজমে ।।

পাথরচুরের পাতার রস এক চামচ, একটু চিনি দিয়ে রোজ সকালে খালিপেটে যদি খাওয়া যায় তাহ'লে অম্বল, গ্যাস, বদহজম, এসব সেরে যায়। দীপরক্ষী ৫/১৮.১২.১৯৫৯

।। হাল্কা খাদ্যর জন্য ।।

গোলমরিচের গুঁড়ো আর হলুদের গুঁড়োর সাথে একটু মাখন ও অল্প নুন দিয়ে তরকারী ডাল, এইসব রাঁধলে সেই food-টা (খাদ্যটা) খুব light (লঘু বা হাল্কা) হয়।

দীপরক্ষী ৫/১৮.১২.১৯৫৯

।। মাথার চুল না বাড়ায় ।।

আলকুশীর বীজ, সেগুনের ফল আর ব্রাহ্মী, ওই তিনটা একসাথে তেলের মধ্যে মিশিয়ে জ্বাল দিতে হয়। তারপর ঠাণ্ডা হ'লে সেই তেল মাখবে। তাতে চুল বাড়ে।

দীপরক্ষী ৫/১৮.১২.১৯৫৯

।। বলকারক ।।

আলকুশীর শিকড়ের ক্বাথ বা পাউডার খুব nervine (বলসঞ্চারক)।

দীপরক্ষী ৫/১৮.১২.১৯৫৯

।। স্নায়বিক দুর্ব্বলতায় ।।

যদি nervous debility (স্নায়বিক দুর্ব্বলতা) দেখা দেয়, তাহলে আলকুশীর বীচি আধ তোলা ও মাষকলাই এক তোলা ভাল ক'রে ক্বাথ ক'রে একভাগ চাল ও দুইভাগ ডালের সাথে মিশিয়ে রুটি বা সরুচাকলী ক'রে খেতে হবে। ওর মধ্যে হিং, মৌরী, জোয়ান এসব দেওয়া যায়। তাতে একটু স্বাদ হয়। দীপরক্ষী ৫/১৮.১২.১৯৫৯

।। স্নায়বিক দুর্ব্বলতা সহ প্যারালিসিস্-এ ।।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতার সাথে যদি প্যারালিসিস্-এর মত হয়, তখন আলকুশীর শিকড়ের গুঁড়ো চার আনা আধ গ্রেন অনুমকরধ্বজ দিয়ে ভাল ক'রে মেড়ে মধু দিয়ে খেতে হবে। খাঁটি গরুর দুধের সর চা-চামচের এক চামচ ঐ সাথে দেওয়া যায়। এর মধ্যে মোষের বা অন্য দুধের mixture-এ (সংমিশ্রণে) কিন্তু খারাপ হবে। দিনে একবার খাবে। অসুখ বাড়াবাড়ি হ'লে সকালে-বিকালে দু'বার ক'রে খাবে।

আলকুশীর বীজটা sexual propensity (যৌনপ্রবৃত্তির উস্‌কানি) বাড়ায়।

দীপরক্ষী ৫/১৮.১২.১৯৫৯

।। সর্দ্দিতে ।।

বামনহাটি, পিপুল, বাসক, তুলসী পাতা এগুলি সমানভাগে নিয়ে যদি ক্বাথ ক'রে খাওয়া যায়, তাতে সর্দ্দির প্রথম অবস্থায় খুব উপকার হয়। অবশ্য সর্দ্দির সব অবস্থাতেই এটা ভাল, তবে প্রথম অবস্থায় দেওয়াই ভাল। দীপরক্ষী ৬/১৬.১.১৯৬০

।। ওষুধ নির্ব্বাচন পদ্ধতি ।।

এ্যালোপ্যাথি আর হোমিওপ্যাথিতে মূলতঃ কোন পার্থক্য নেই। পার্থক্য শুধু ডোজ-এ। সেটা বিবেচনা ক'রে দিতে হয়।... ওষুধের chemical ও physical ingredi-

ents (রাসায়নিক ও পদার্থগত উপাদান) দুটোই দেখা লাগে। ... ওষুধের campatibility (উপযোগিতা) দেখে দেখে ওষুধ দিতে পারলে ঠিক কাজ হয়।

প্রশ্ন—ওষুধের chemical compatibility (রাসায়নিক সঙ্গতি) ঠিক থাকলেই তো হয়, physical compatibility (রাসায়নিক সঙ্গতি) তো না দেখলেও চলতে পারে।

শ্রীশ্রীঠাকুর—হ্যাঁ, তাও দেখা লাগে। Physiological compatibility (পদার্থগত সঙ্গতি) মানে constitutional compatibility (বৈধানিক সঙ্গতি)। যেমন ধর একটা ওষুধ আছে, তুমি দেখলে তার chemical compatibility (রাসায়নিক সঙ্গতি) ঠিক আছে। কিন্তু ওষুধটা খাওয়ানোর পর দেখলে রোগীর শরীরে sugar (শর্করা) বেড়ে গেছে। ফলে, সেটা কিড্‌নীর উপরও effect ক'রতে(প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি ক'রতে) লাগল। তার মানে, ওষুধ নির্ব্বাচন তোমার ঠিক হয়নি। একটা ওষুধ কাউকে দিতে গেলে দেখতে হয়, কোন্ organ-এর (অঙ্গের) উপর তার কেমন effect (ক্রিয়া) হ'চ্ছে। সেইজন্য আগে প্যাথোলজি পড়া লাগে। এইসবের উপর একবার যদি interest (আগ্রহ) এসে যায়, কেমন ক'রে কী হয় যদি ঠিকমত ধ'রতে পার, তাহ'লে ভুল কমই হবে। দীপরক্ষী ৬/২.২.১৯৬০

।। মচকানো বা চোটে ।।

নিশিন্দার পাতা পাউডার ক'রে আর্দ্ধেক আর এ্যান্টি-ফ্লোজেস্টিন আর্দ্ধেক মিশিয়ে প্রয়োগ ক'রে দেখলে হয়। দীপরক্ষী ৬/৮.২.১৯৬০

।। আমার চিকিৎসার গোড়াপত্তন কিভাবে ।।

ছোটকালে একবার ভাটিপাতা খেয়ে আমার মুখ দিয়ে জল উঠছিল আর পেট মোচড়াচ্ছিল। একদিন ঐ হেম চৌধুরী আমার কাছে বসেছিল, আরো কে কে যেন ছিল। তা' ওর ঐরকম মুখ দিয়ে জল উঠতে লাগল, আর পেট মোচড়াচ্ছে বলল। ভাবলাম, ভাটিপাতা খেয়ে যে যে লক্ষণ দেখা দিয়েছিল, সেই সেই লক্ষণ যদি দেখা যায় তাহ'লে তার প্রতিষেধক হচ্ছে ঐ ভাটিপাতা। সেইজন্য ওকে গোটাকয়েক ভাটির ডগা খাওয়ায়ে দিলে হয়। এটা আমার খামখেয়ালী। ওকে বললাম—দাঁড়া, রোস্। ব'লে ওকে ক'টা ভাটির ডগা খাওয়ায়ে দিলাম। খাওয়ার পরে কয় 'গিয়েছে'।... ঐ আমার চিকিৎসার গোড়া-পত্তন। দীপরক্ষী ৬/৬.৪.১৯৬০

।। লিউকোডার্মা সেরে গেলেও ।।

একজন বললেন—আমার লিউকোডার্মা হয়েছিল। ডাক্তারী চিকিৎসায় সেরে গেছে।
শ্রীশ্রীঠাকুর—কলার পাতায় বা পদ্মপাতায় ভাত খেও, ওর মধ্যে ক্লোরোফিল থাকে। দীপরক্ষী ৬/৮.৪.১৯৬০

❖ ❖ ❖